

保健だより

令和3年7月19日
京都市立洛西中学校
保健室 No.5



もうすぐ夏休みですが、8月1日までは「夏のリバウンド防止徹底期間」です。感染防止対策を実践しながらでも、何か挑戦できることを考えてみましょう。また、急に暑さが厳しくなる今は、体調を崩しやすい時期です。いつも以上に生活リズムを整えて、充実した毎日を過ごせるといいですね。

熱中症対策

暑い時や運動する時、暑さに慣れていない場合に気をつけたいのが熱中症です。

熱中症にならないために、右のチェックリストで、自分の普段の生活の仕方や体調をチェックしてみましょう！



- 睡眠時間を十分とっていますか？ (はい・いいえ)
- 朝ごはんは、食べていますか？ (はい・いいえ)
- 冷房が効いた部屋に長時間いませんか？ (はい・いいえ)
- 発熱や下痢などはありませんか？ (はい・いいえ)
- 運動時は、休憩していますか？ (はい・いいえ)
- こまめに水分をとっていますか？ (はい・いいえ)
- 汗をたくさんかいたら、塩分もとっていますか？ (はい・いいえ)
- 無理をすることはありませんか？ (はい・いいえ)
- 汗をかく運動をしていますか？ (はい・いいえ)

夏の物知りクイズ ~○○なのはどっち?~

Q1 ; 紫外線が **強い** のはどっち？

- ①正午ごろ
- ②午後4時ごろ

Q2 ; 量が **多い** のはどっち？

- ①人が一日に失う水分
※成人の場合
- ②ペットボトル(2L) 1本分の水

Q3 ; 眠りに **良い** のはどっち？

- ①寝る直前に熱いお風呂につかる
- ②寝る2~3時間前に、ぬるめのお風呂につかる



A1 ; ①

太陽が一番高くのぼるお昼は、紫外線が強い時間帯。外に出かけるなら、お昼頃を避けるといいです。

A2 ; ①

汗や尿などで1日2.5Lもの水分が体から出でています。よく汗をかく夏はさらに出でいく水分が多くなるので、しっかり水分補給しましょう。



A3 ; ②

心地よく眠りにつくためには、お風呂で体を温めるのが効果的。寝る直前の熱いお風呂は寝つきにくくなるので注意しましょう。

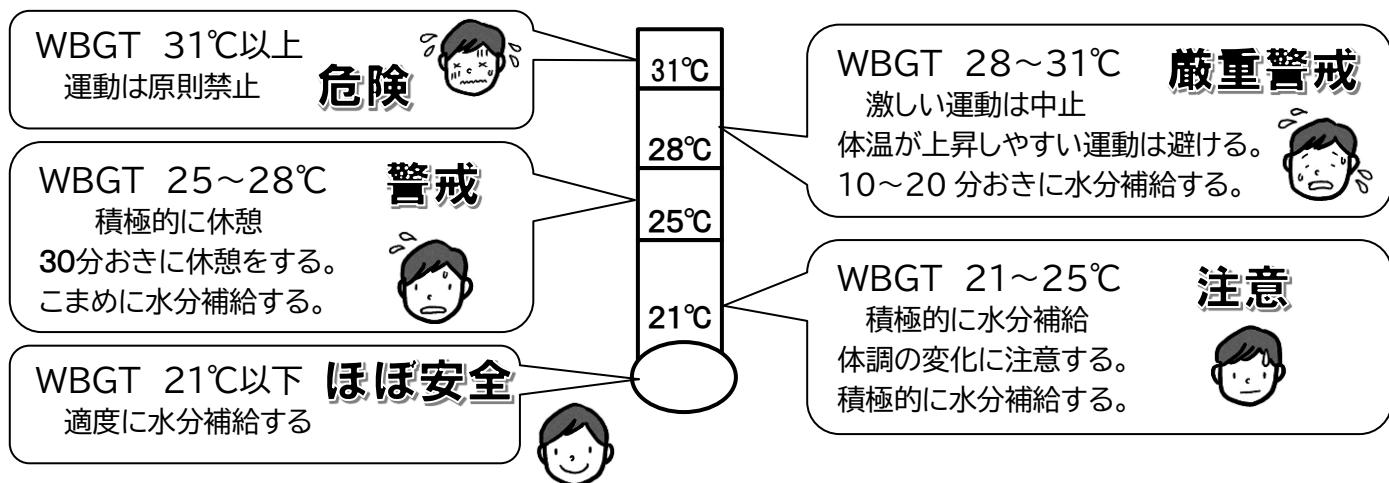


WBGTとは？

暑さ指数とも言われています。

暑さ寒さに関する環境条件として、気温、湿度、輻射熱、気流の4つがあります。WBGTは、湿球温度（湿度）、黒球温度（輻射熱）と乾球温度（気温）の3要素から算出します。しかし、湿球温度と黒球温度には気流の影響も反映されるので、4つの要素すべてを反映した指標です。

WBGT（暑さ指数）をチェックして、熱中症を予防しよう！



*天気予報でも暑さ指数が予報されていますので、参考にしてください。また、環境省熱中症予防情報サイトも活用することができます。

症状別重症度

I 度

めまい、立ちくらみ
こむら返り
手足のしびれ など



Fluid(水分補給)
冷たい水、スポーツドリンクなどを自分で飲ませる。

Icing(冷却)
涼しい場所
衣服をゆるめ
体を冷やす。

II 度

頭痛
吐き気・嘔吐
体がぐったり
力が入らない など



FIRE



III 度

意識障害
全身のけいれん
真っ直ぐ走れない
歩けない など



Rest(安静)
脳への血流を
良くするため、
足を高くする。

Emergency
(119番通報)
意識がおかしい場合は
すぐに119番