

ほけんがよし 7月

寝屋川市立友呂岐中学校 保健室 令和5年7月19日

あと少しで夏休みが始まります。先週くらいからセミも鳴き始めて、暑さが本格的になってきました。暑くなると心配になるのが熱中症です。動かなくても汗が滝のように流れてくるこの季節、屋外で運動をしている人は特に気をつけてほしいと思います。「運動前と運動中のこまめな水分補給」、「体調が悪い時は無理をしない」、「ご飯を3食しっかり食べる」、「睡眠不足にならないようしっかり寝る」、生活リズムを整えて、この夏を乗り切りましょう！

熱中症に気をつけて



こんな人は 熱中症 になりやすい!?

朝ごはんを食べなかった



夜ふかしが続いている



部活動中、休けいせずにずっと練習している



学校へ行く途中



頭が痛くて、気分もわるくなってきた…

学校での朝礼中



フラフラして立っていられなくなった…

部活動中



体が熱くて、手足がしびれてきた…

すると、その後…

熱中症を防ぐコツ

朝ごはん

朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。



睡眠

寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

休けいと水分補給

外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう



熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている 	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下 	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作 
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。 		もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。

3 ケケン！ 水分・塩分不足

運動中は、汗で急速に水分・塩分が失われていきます。激しい運動をする時、1時間で2Lもの汗をかくこともあります。

運動する前から、水分・塩分を補給しましょう。

運動中も、スポーツドリンクなどをすぐ近くに置いておき、必ず30分に1回は補給することが大切です。



こんなときは 水分補給

「のどが渴いた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。

朝起きた時、寝る前



運動前後、運動中



お風呂に入る前、入った後



「熱中症警戒アラート」を活用しよう！

熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の朝に、都道府県ごとに「熱中症アラート」が発表されます。環境省のLINEアカウントを登録しておく、情報をLINEで受け取ることができるのでとても便利です。



環境省の LINE アカウント