

7月のほけんどり

マスク熱中症に注意

令和4年 浦和南高校 保健室

暑すぎるほどの夏がやってきました。

登下校中に少し歩いただけでも汗をたくさんかいてしまう季節です。マスクをしていると、喉のかわきに鈍感になり、熱中症へのリスクが高まるといわれています。現在、マスクの着用については「特に夏場については、熱中症予防の観点から、登下校時や運動時はマスクを外すことを推奨しています(場合による)」

7月は球技大会があります。かなりの炎天下での運動になると思いますが、応援・移動中はマスクを着用し(身体的距離が十分とれていれば外すことも可)、競技中だけはマスクを外すことをお勧めします。また、喉の渴きを感じていなくても、率先して水分補給をしてくださいね。

自分の体調を意識し、はやめに対処して今年の夏を乗り切りましょう。

熱中症のキケンあり!

1 キケン! 過度な運動

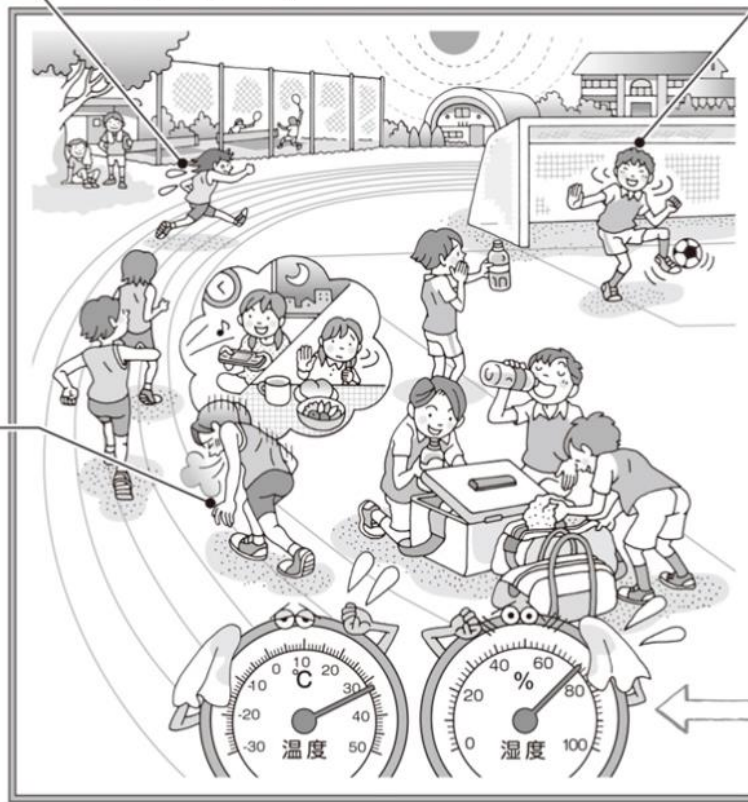
運動時の筋肉の熱産生量は、運動していないときの10~15倍です。体内の熱は、汗が蒸発するときに一緒に放出されますが、この働きが追いつかないくらい過度な運動になると、熱中症のリスクが高まります。

暑い日は過度な運動は禁物です。こまめに休憩しましょう。

2 キケン! 体調不良

睡眠不足や朝食抜きなど、生活リズムが乱れると自律神経(交感神経・副交感神経)がうまく働かず、汗を出して体温を調節する機能が低下します。

睡眠と朝食で生活リズムを整えましょう。朝食から摂る水分・塩分も熱中症予防には重要です。



3 キケン! 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。激しい運動をすると、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。

熱中症は“湿度”にも注目!

湿度が高いと、汗が皮膚の表面から蒸発しにくく、体内の熱をうまく逃がせません。そのため、熱中症のリスクがより高まります。気温が低くても油断せず、湿度もチェックしましょう。

暑熱順化とは...

暑さによって、体温調節機能が乱れたり体内の水分量や塩分量のバランスが崩れたりすると、めまいや吐き気、頭痛、けいれんなどさまざまな症状を引き起こし、熱中症となる危険があります。“暑熱順化”は、暑さに体を慣らすことで汗をかきやすくして、暑さへの耐性を身につけた状態にすることです。本格的に暑くなる前に、意識的に暑熱順化を行うことが熱中症の予防につながります。

なかなか汗が出ない
(体温が上がりやすい)

すぐに汗が出る
(体温が上がりにくい)

汗に含まれる塩分濃度が高い

汗に含まれる塩分濃度が低い



暑熱順化すると



暑熱順化すると



サ
ラ
ト

7月14日（木）から、球技大会です

当日は気温の上昇が予想されます。登校前の水分・塩分補給や、多めの飲み物の持参、日よけにもなる大きめのタオル等、新型コロナ感染症予防とともに熱中症対策も忘れずに準備をお願いします。体調不良を感じたら、早めに休養しましょう。

災害共済給付制度 についてのお知らせ



学校の管理下でケガをして医療機関にかかったとき、医療費の一部が給付されます。総医療費5,000円（自己負担3割の場合、支払い額が1,500円）以上が対象になります。受診した月から2年間請求を行わなければ給付を受けられなくなるので、早めに保健室にお知らせください。

健康診断の結果を お知らせします

学校で行う健康診断は、学校生活に影響がある病気や異常の「疑い」を見つけるためのものです。病院に行っても「異常なし」となる場合もあります。

でも早期発見・早期治療で治る病気が見つかるかもしれません。受診をすすめるお知らせをもらったなら、なるべく早く専門医でみていただくようお願いします。

ペットボトル症候群を知っていますか？

ペットボトル症候群とは：ブドウ糖を中心とした糖分を多く含む炭酸飲料、ジュース、スポーツドリンク、コーヒー等をたくさん飲むことでおこる急性の糖尿病です。

これらを大量に飲むことで、急激に血糖値が上がってしまいます。血糖値が上がると口が渇き飲料水を飲む、そして多尿になりさらに喉が乾くという悪循環を起こします。

ペットボトル症候群は10代に多いとされています!!

ジュースはとても美味しいので、飲みたくなりますが飲みすぎに注意しましょう。

これからの暑い夏、汗をたくさんかくので脱水を防ぐために水分補給は大切です。できるだけ水やお茶など糖分を含まない飲み物で水分補給をしましょう。

ペットボトル症候群に注意!



保健室の相馬先生からちょっとしたお話・・・

健康診断みなさんありがとうございました。

体育祭では、保健委員さんもたくさんお手伝いしてくれてとっても助かりました～!

さてさて、今年から保健室の先生は2人とも新しい先生になりました。

末武先生と相馬先生です、よろしくをお願いします。

ちなみに末武先生はコーヒー、相馬先生はフルーツオレが好きです!

飲みすぎに気を付けないとですね…

