

8月 ほけんだより

東大阪市立玉川中学校
保健室
令和2年度8月7日（金）

もうすぐ、夏休みに入ります。長い梅雨も明け、夏本番の暑さです。毎日 30℃を超える猛暑日が続きます。今年の夏休みは例年と違い9日間とすごく短く感じますね。休みも短く、授業や部活と、とても活動時間が長いです。新型コロナウィルス感染も心配されていますが、それとともに、熱中症にも十分注意しながら生活してほしいです。熱中症は、気温の変化だけでなく、体調の変化で（睡眠不足・体調が悪いときなど）起こりやすくなります。各自が規則正しい生活を心がけ、この暑い夏を上手に乗り越えられるよう、体調管理に努めましょう。

暑い夏を乗り切るためのポイント！

熱中症予防に 【朝ごはん】

食事は、水分や塩分を摂取するために大切です

1日3食の食事から、1,000mlの水分を摂取しています。特に、朝食を抜くと、熱中症になりやすいので、必ず食べて登校しましょう。

○朝食は、水分をたくさん含んでいるパンよりごはんがおすすめです。

○朝食は、塩分が含まれている味噌汁や野菜スープ等もとるようにしましょう。



冷房で冷えた体に 【お風呂】

入浴は、疲労を回復させるために大切です

入浴で体を温めると、副交感神経の働きが活発になり、心も体もリラックスできます。

○ぬるめ（38～40度）のお湯に15～20分程度、ゆっくりと浸かりましょう。

○寝る1～2時間前には済ませておくと、よりよい眠りにつきます。

○脱水を防ぐため、入浴前に水分補給をしておきましょう。

エアコンの冷やしすぎに注意！

エアコンのかけすぎで体が涼しい環境に慣れてしまうと、外気との気温差が大きすぎ、暑い環境の元で体温調節ができず熱中症が起こりやすくなります。熱中症だけでなく自律神経の乱れにもなります。また、のどが乾燥し、免疫力が低下したり、寝冷えや睡眠の質の低下につながります。エアコンは、温度設定に注意し、タイマーを上手に利用して長時間の冷やしすぎを防ぎましょう。

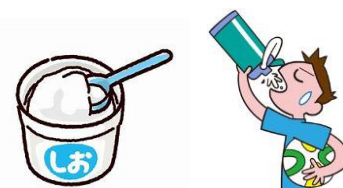
暑い夏！熱中症に気を付けよう。

気温・湿度・風など、その日の暑さ指数を知り、活動を軽減する。



直射日光のあたる室外の活動だけでなく、室内でも熱がこもり熱中症が起こります。その場の環境をよく理解して活動しましょう。

水分・塩分をこまめにとる



水分補給は一度に大量に飲むのではなく運動前・運動中 20 分ごとに水分&塩分補給（200～300ml / 1 回）しましょう。

こまめに休憩を取り、体を冷やす



活動中も、こまめに休憩をとりましょう。休憩時は、日陰に入ったり、顔や体を冷やしたりすると体についた水分が蒸発する際、体の熱を奪い、体温の上がりすぎを防いでくれます。

体調に変化があれば、無理をしない



【軽度】
めまい
立ちくらみ
筋肉痛

【中度】
頭痛
吐き気
脱力感

【重度】
反応鈍い
体温高い
けいれん
ふらつき



こんな症状があれば、涼しい場所に移動させ、水分補給&冷却