

ほけんがよし 7月

令和5年7月
野栄中学校 保健室

早いもので、4月からもう3か月が過ぎました。暑くなり始めの時期は、体が慣れてないため体調をくずしやすくなります。部活動や勉強、やりたいことなど、充実した夏にするために、規則正しい生活を心がけ、食事もしっかりと摂るようにしましょう。



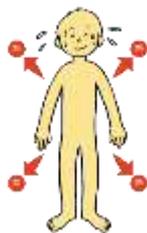
熱中症について知ろう

熱中症とは

人間は体温調節機能を持っています。高い気温や湿度、スポーツなどによって体温が上昇すると、皮膚血管を広げたり、汗をかいたりして、異常な体温上昇を抑え、体温を一定範囲内に保とうとします。しかし、熱の産生と放散のバランスが崩れると、脱水症状や塩分の欠乏、高体温を引き起こし、体温調節機能自体が破たんしてしまう障害が生じます。これを熱中症といいます。

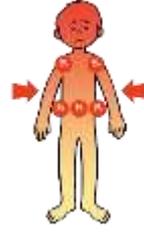
正常時

汗をかいて体温を下げ体温が一定に保たれている。



熱中症

体温がぐんぐん上がり放散できずにこもる。



熱中症 こんな症状に注意

重症度と対応

軽症

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



水分・塩分をとらせ、様子を見守る

中等症

頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下



自力で水が飲めないときは119番

重症

意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作



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。

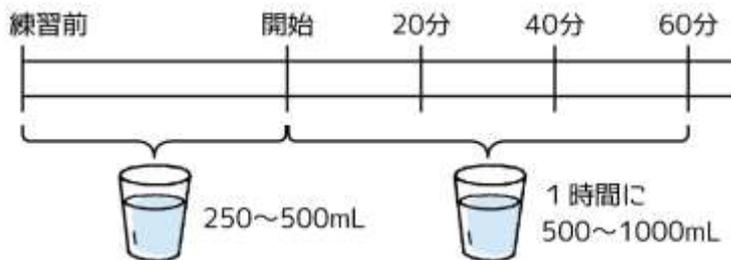


もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。

練習中の水分補給のタイミング



水分はこまめにとりましょう。
具体的には練習前に250～500 mL、練習中は20分に1回程度給水タイムをとって、1時間に500～1000mLとるようにしましょう。汗をかくと体内の塩分も失うので、塩分も一緒に補給しましょう。



※飲み物は0.1～0.2%の塩分、ちょっと甘い程度の糖分を含んだものにし、5～15℃に冷やすと飲みやすくなります。



体がだるい… それ、クーラー病かもしれません

屋外

血管を拡張させ、体の熱を外に逃がす



室内

血管を収縮させ、体の熱が外に逃げないようにする



暑い屋外と寒い室内を何度も行き来すると、血管を拡張・収縮させる自律神経が乱れ、体調が悪くなることです。冷房は高めの温度に設定しましょう。



学校でのけがで病院に行った際には
子ども医療費助成金の制度を使用しないでください。

学校管理下（登校から下校の間、部活動）でのけがは日本スポーツ振興センターの災害共済給付が優先されます。そのため、**受給券を使用せずに、支払いを済ませてください。** お手数をおかけしますが、担任や部活動顧問、養護教諭までご連絡いただき、日本スポーツ振興センターへの申請手続きを進めるようになります。保険証を使用した医療費の総額が1500円以上からが対象となります。

ご不明な点は、養護教諭までお尋ねください。