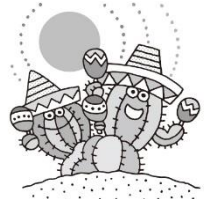


7月のほけんだより

令和4年7月13日
(2022年)
吹田市立第二中学校
保健室 No.2

セミの鳴き声が聞こえる季節になってきました。少し動くだけでもじっとり汗をかいてしまいますね。これからも暑い日が続きます。いつもと違って調子が悪いなというときは無理しないようにしてください。

また、座席によってはエアコンで寒さを感じる人もいると思います。カーディガンなどを用意して、衣服でも調節できるようにしてくださいね。



熱中症 その症状 かもしれません

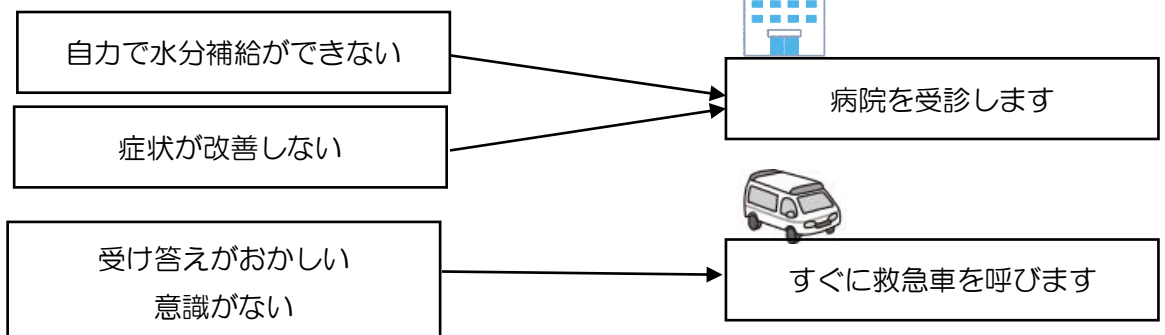
- めまいや立ちくらみ
- こむら返り、手足のしびれ
- 吐き気
- 頭痛
- 体がぐったりする



熱中症かな?と思ったら...

- ① クーラーが効いている部屋や日陰などの涼しいところへ移動する。
- ② 水分・塩分を補給する。(意識がない人に無理やり飲ませることはしないでください。)
- ③ 衣服をゆるめて氷のうなどで体(首・脇・足の付け根)を冷やす。
- ④ 霧吹きやぬれたタオルなどで体をぬらして、うちわや扇風機で風を送る。

こんな時はどうする?



熱中症予防 の ポイント

①マスクを外しましょう。

- 運動時（体育や部活動など）や、登下校中はマスクを外してください。
- 屋内でも人と十分距離（2m以上が目安）が取れていて、会話がないう場合はマスクを外してかまいません。

②暑さを避けましょう。

- 適度に**冷房**を使用する。

冷房使用時も換気は必要ですが、窓を全開にする必要はありません。教室の上の窓を10センチ程度常に開けておくだけでもある程度換気できています。対角線上に開けるようにしてください。教室が暑いと感じる場合は、先生に伝えましょう。

- 通気性のよい**服装**をして、**帽子**や**日傘**を使って直射日光を避ける。



③こまめな水分補給

- のどが渇く前に飲む。
少なくとも休み時間ごとに水分補給。授業中でも必要であれば水分補給をしてください。

- 運動時は**塩分**も補給。

普段の水分補給は水やお茶でかまいませんが、大量に汗をかいたときはスポーツドリンクなどで塩分も補給してください。気温が高い日や体育のある日は水やお茶に加えて、スポーツドリンクを用意してもいいですね。また、土日の部活動では塩分を含んだタブレットがあってもいいですね。



④睡眠や食事をしっかりとる

- 睡眠不足があったり、下痢をしていたり、朝ごはんを食べていなかったり、体調不良の人は熱中症のリスクが高くなります。
- 食事をとることで、水分と塩分も補給することができます。
- 朝から発熱はなくても体調が悪いという場合は、無理に登校せず、休養してください。

