

ほけんだより

令和4年7月5日

見附市立南中学校
保健室



記録的な梅雨の短さと猛暑。30℃越えの毎日、熱中症が心配です。
しっかり、予防と対策をして元気に夏を乗り切りたいですね。

コロナ×熱中症～暑い季節に気を付けてほしい感染症×熱中症対策～

マスク × 水分補給

マスクで潤っていると勘違いしないで、
こまめに水分補給をしよう

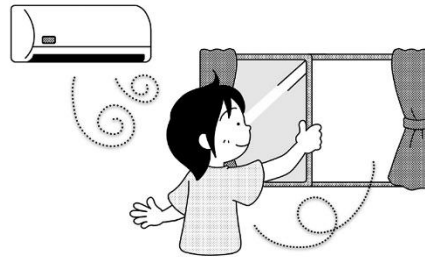


時間を決めて、飲めるといいね♪

エアコンは、熱中症を予防するために必要です。いる場所や人の感じ方によって寒かったり暑かったりすると思います。教室は室温が28度を保つように温度設定しています。

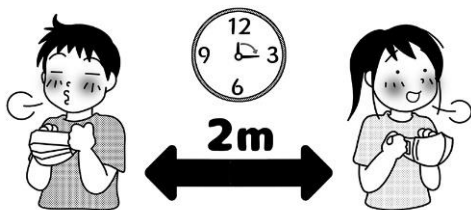
冷やすためには閉め切りしたいところですが、在室しているときは冬期間と同じように外の窓と廊下の窓を1か所10cm以上開けるようにしましょう。

エアコン × 換気



エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

時間 × 距離



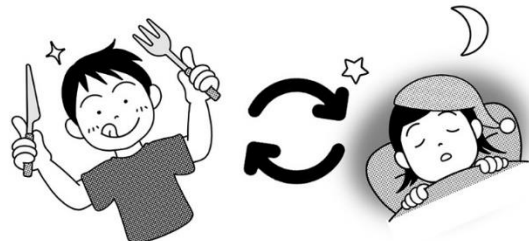
距離をとって、マスクをはずそう。
ただし、長時間にはならないでね。

夏バテ予防のためにも、しっかり食べてよく寝ましょう。特に朝ご飯。朝ご飯の味噌汁や梅干しなどの漬物は塩分があり、熱中症予防になります。朝はパン食という人は、サラダにドレッシングなどで塩分を摂るのもよいですね。

「学校から帰ると疲れてすぐ寝ちゃう。そうすると夜眠れなくなる」という人もいるようですが、そこをなんとか寝ずにがんばって過ごし、夕寝の習慣をやめましょう。そうすれば自然に夜更かししないで眠れるようになりますよ。

熱中症を予防するために外で活動するときや体育、部活動時は、暑いのでマスクを外しましょう。マスクをしていると熱がこもってしまいます。しかし、感染予防のために近距離での会話はがまんです。

食事 × 睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、
基本は、食べて、寝ることです！

部活動など、運動する際の指針は？

(環境省熱中症予防情報サイトより)

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃ 以上	31℃ 以上	運動は 原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。
31～ 35℃	28～ 31℃	厳重警戒 (激しい運動は 中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走 など、体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分 おきに休憩をとり、水分・塩分の補給を行う。 暑さに弱い人(体力が低い、肥満、暑さに慣れて いないなど)は運動を軽減、または中止。
28～ 31℃	25～ 28℃	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので積極的に休憩をとり、 適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では 30分おきくらいに休憩をとる。
24～ 28℃	21～ 25℃	注意 (積極的に 水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に 積極的に水分・塩分を補給する。
24℃ 未満	21℃ 未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、水分・塩分の 補給は適宜必要である。市民マラソンなどでは、 この条件でも熱中症が発生するので注意。

熱中症予防

かきくけこ

- が** まんは禁物
- き** ゆうに暑くなる日は注意
- く** ろい服は避けよう
- け** んこうな人も油断しないで
- こ** まめに水分補給

マスクをはずして休憩することも忘れずに

学校では、暑さ指数を測定し、上の表の基準を参考にして、休憩や水分補給を行いながら、場合によっては活動を制限するなどの対応をとることがあります。体育、部活動ではマスクをはずして活動します。

「まさか!」に注意

熱中症

スポーツをやっているから
体力には自信があるよ

直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていき
ます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅
れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

夜寝ているときなら
心配ないよね

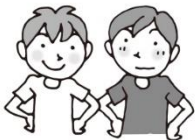
寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が
失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、
エアコンを上手に活用しましょう。

気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できませ
ん。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力
があることとは関係ないので、休憩を忘れずに!

暑い夏を快適に! どっちが涼しい?

白い服 VS 黒い服

熱を吸収しやすい黒より、
吸収しにくい白い服のほうが涼しく過ごせます。ただ
し紫外線をよりブロックする
のは黒。日傘などは黒を選
ぶといいですね。

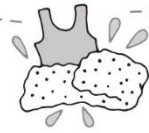


下着あり VS 下着なし

服と皮ふの間の湿気や汗
を吸って乾かしてくれるの
が下着。下着なしだといつ
までも汗がベタついて蒸し
暑く感じます。下着は「吸
水性」と「速乾性」が高い
ものがおすすめ。より快適
で涼しく感じます。

濡れタオル VS 乾いたタオル

汗をふき取るのは濡れタ
オルがおすすめ。皮ふに水
分が残っていると、蒸発す
るときに体の熱を奪って
くれるので涼しくなります。



暑い日のお出かけには参考に