

保健だより7月

南牧中学校
保健室
R4.6.30

水分補給は



こまめに+少しずつ

1学期も残すところ3週間となりました。6月27日に气象台から梅雨明けが発表されました。各地とも平年より早い梅雨明けで、梅雨の期間は史上最短を更新しているそうです。今年は本当に猛暑で、熱中症指数もいつも高い位置にあります。夏バテしないように、体調管理をしっかりし、水分補給を忘れずにしましょう。夏休みまであと少し、元気に学校生活を送ってください。そして、充実した夏休みが送れるようにしましょう。

夏休み前に見直しを! 健康診断の結果



みなさんが楽しみにしている夏休みはもうすぐ。遊びはもちろん、勉強や部活動など、いろいろ計画を立てていることと思います。でも、休みに入る前に、必ずやってほしいことがあります。それは、今年度を実施された健康診断の結果の「見直し」です。

受診・再検査の必要がある人にはすでにお知らせを配付し、休みを利用するなど、なるべく早めに医療機関に行ってほしいとお伝えしています。では、それ以外の人はどうでしょう。たとえば、前回の結果と見比べて、何か変わったことは? また、受診・再検査の必要はなくても、気になるところは? そうした部分にもあらためて注目し、考えるきっかけにしてほしいのです。

夏休み中はどうしても普段の学校生活とリズムが変わるため、厳しい暑さもあって体調をくずしたり、体力が落ちてケガをしたりするケースがみられます。『自己管理』という面からも、しっかり意識しながら過ごしてほしいと思います。



歯科指導の様子

6月24日金曜日の6校時に、歯科衛生士さんによる歯科指導を実施しました。



児童生徒のマスク着用の必要がない場面



屋外

- 人との距離が確保できる
- 距離が確保できなくてもほとんど会話がな

例 離れて行う運動や移動。鬼ごっこなど密にならない外遊び。自然観察、写生など

屋内

- 人との距離が確保でき、会話がほとんどない

例 個人での読書、調べ学習など

学校生活

- 体育の授業、運動部活動、登下校

距離の目安は2m以上

※文部科学省などの資料を基に作成

適切なマスクの取扱

文部科学省は2022年5月23日、新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針変更等について、十分な身体的距離が確保できる場合や、体育の授業・部活動ではマスクの着用は必要ないこと、気温・湿度や暑さ指数が高い夏場においては熱中症対策を優先し、マスクを外すこととしています。

熱中症

熱中症は、いつでも、どこでも、だれでもなる・・・

人間は約 60～70%が水で構成されていますが、水分はいつも出入りがあり、成人では通常 1日に約 2～2.5Lの水分を摂り、ほぼ同量の水分を尿、大便、発汗で排泄して、体内の水分量を一定に保っています。このバランスが崩れ、体重の 1%程度の水分を失う（50kgの子で 500ccの汗）と、のどの渴きを感じ、5%失うと、「頭が痛くなる」「頭やからだが熱くなる」「頭がくらくらする」「からだ全体がだるい」「気持ち悪くなる」「手や足がつる（ぴくぴくする）」などの熱中症の症状が出てきます。

熱中症は、このような水分の喪失や体温の上がりすぎで起こります。健康な人でも、部屋や車の中においても、夜でも、湿度が高いだけでもかかる可能性があります。

スポーツ前のセルフチェック

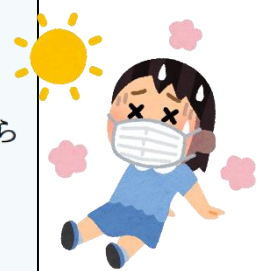
1. 体全体の調子はいいか？
2. 睡眠は十分か？
3. 風邪、発熱、下痢、嘔吐はないか？
4. 前日、当日の食事・水分の摂取は十分か？
5. 主治医からスポーツの制限は受けていないか？
6. 以前にも熱中症になっていないか？（熱中症は再発しやすい）

熱中症予防には、日頃の生活習慣が大切です。ポイントは早寝早起き朝ご飯です。規則正しい生活を心がけて、熱中症にならないようにしましょう。こまめな水分補給も忘れないようにしましょう！

水筒を持ってきてください！

熱中症かと思ったらただちに行動を！

1. 意識がしっかりしていれば、冷水を摂取させ体内から冷却する。
2. 木陰など涼しく風通しのよいところで体に水をかけたり扇いだりし、震えが出るくらいまで十分に冷やす。
3. 頸動脈をアイスパックで冷やす。（脳に温度の低い血液を送る）
4. 少しでも意識レベルが不安定な場合は、すぐに救急車を呼び医療機関へ搬送する。



熱中症への対応

熱中症を疑う症状

- ★ めまい・失神
- ★ 四肢の筋や腹筋がつり、筋肉痛が起こる。
- ★ 全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛等が起こる。
- ★ 足がもつれる。ふらつく。転倒する。突然座り込む。立ち上がれない。等



水分塩分を補給する

- スポーツドリンク
あるいは経口補水液等を補給する。
- 熱けいれんの場合は食塩を含んだ飲み物や生理食塩水(0.9%)を補給する。



症状改善の有無

症状改善

経過観察

（当日のスポーツ参加はしない。）

水分摂取ができるか

できない

改善しない

- 質問をして応答をみる
- ここはどこ？
 - 名前は？
 - 今何をしてる？

涼しい場所へ運び、衣服をゆるめて寝かせる。

- 意識障害の有無
- ★ 応答が鈍い。
 - ★ 言動がおかしい。
 - ★ 意識がない。
 - ★ ベットボトルの蓋を開けることができない。等

あり
（疑いも含む）

119番通報

すぐに救急車を要請し、同時に体を冷やす等の応急手当を行う。

身体冷却

救急車到着までの間、積極的に体を冷やす。

効果的な冷却方法

- ① 氷水・冷水に首から下をつける。
- ② ホースで水をかけ続ける。
- ③ ぬれタオルを体にあて扇風機で冷やす。

※迅速に体温を下げることであれば、救命率が上がります!!



病院へ！

