## 保健だより

令和5年 6月13日 ~6月号~

練馬区立北町中学校 保健室



先日まで暑い日が続いていましたが、梅雨入りし、急に涼しくなっています。 衣服の調整をして体調を崩すことのないよう過ごしてください。梅雨の晴れ間 など急に暑くなる時は、暑さに慣れていないこともあり、熱中症の危険も増し ます。熱中症に十分注意してください。先日、健康診断の結果を配布しました。 全員ではなく、受診が必要な人にだけ「受診のお勧め」を配付しています。遅 くなりましたが、歯科検診の結果も配布しました。受診をしましょう。

## ○熱中症、急に暑くなったときは要注意です!

●熱中症 暑い、蒸し暑い、日差しが強い中で起こる不調のことです

熱中症は、高温環境で運動などを活動して起こる射熱障害の総称で、暑い、蒸し暑い、強い日差しなど遮熱環境下、あるいはその後の体調不良はすべて熱中症の可能性があります。症状としては、頭痛、吐き気、めまい、大量の発汗、こむらがえり、失神、全身けいれん、意識障害などあり、救急搬送が必要になることもります。

## ●熱中症 起こりやすい状況があります!

気温が高い日だけではなく、湿度が高い、風がない、 日差しが強い日や急に暑くなった日等は注意が必要です。 室内であっても、暑い、蒸し暑い場合は要注意です。



熱中症の危険"大"!

事故を防いで

暑い日の運動

運動を始める

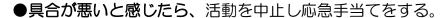
水分補給を。

30分前にコップ1杯、

運動中も 30分に (

## ●自分でできる予防対策

- ①こまめな水分補給をする。(喉が渇く前、活動する 前に水分補給をしましょう。水筒持参しましょう)
- ②体調を整える。(十分な睡眠、朝食をとりましょう)
- ③朝からだるい、頭痛など不調の時は活動を控える。
- ④涼しい服装。⑤帽子や日傘で強い日差しを避ける。
- ⑥暑さに体を慣らす。⑦運動中はマスクをはずしましょう。
- <sup>7</sup>をはずしましょう。



- ・体調不良、具合が悪いと感じたら、無理せず、早めに、家の人や先生に伝えましょう。
- すぐに活動を中止し、涼しいところで休養しましょう。マスクをはずしましょう。
- ・水分補給をします。不調を感じた場合は、「水」より、 「経口補水液」、塩分糖分が取れる飲み物がよいでしょう。
- 左右頸部、脇の下、脚の付け根を冷やすます。
- 自分で飲み物を飲めない、意識がはっきりしない場合は 受診、救急搬送が必要です。



<登校届を配布します>新型コロナウイルス感染症が、2類から5類へ変更になったことを 受け登校届も変更になりました。今後は本日配布した様式をお使いください。