

7月 保健だより

令和3年7月1日
練馬区立石神井西中学校
保健室

いよいよ夏本番。登下校中に少し歩いただけでも汗をたくさんかく季節です。こまめに汗をふき、水分補給をしましょう。エアコンの効いた部屋にいと肌寒く感じることもあるので、はおるものがあるといいですね。



なぜ熱中症になったのか？

次の事例を読んで、熱中症の原因を考えてみましょう。

今月の保健目標
熱中症の予防に努めよう

ケース1:テニス部のAさん
よく晴れた日に校庭で練習をしていました。ラリーの後、めまいと吐き気を訴えました。



証言1

Aちゃん、先生の言う通り水分補給をこまめにしていたよ。

証言2

校庭の温度計は35℃になってたよ。

ケース2:柔道部のBさん
朝から部活に参加しました。1日の練習を終えた後、更衣室で倒れて動けなくなってしまいました。



証言1

僕はそんなに暑いと思わなかったんだけどな…。

証言2

そういえば、Bがなんだかかせ気味かもって言っていたよ。

ケース3:サッカー部のCさん
試験期間明けの久々の練習で張り切っていました。ランニング後、ふらついてその場にうずくまってしまいました。



証言1

最初から飛ばしてたし、調子がいいのかと思ってたのに…。

証言2

試験期間中はほとんど基礎練習もしていなかったって。



熱中症の原因は…

あまりに暑い日に運動をしたから

気温35℃以上は熱中症になる危険が大きい状況です。天気予報で大丈夫でも実際にスポーツを行う環境が危険な状態になっていないかどうか見て判断しましょう。



熱中症の原因は…

体調不良で無理をしたから

具合が悪いときに無理をすると、いつもなら問題のない条件下でも熱中症になることがあります。また屋外だけでなく屋内でも熱中症は起こります。



熱中症の原因は…

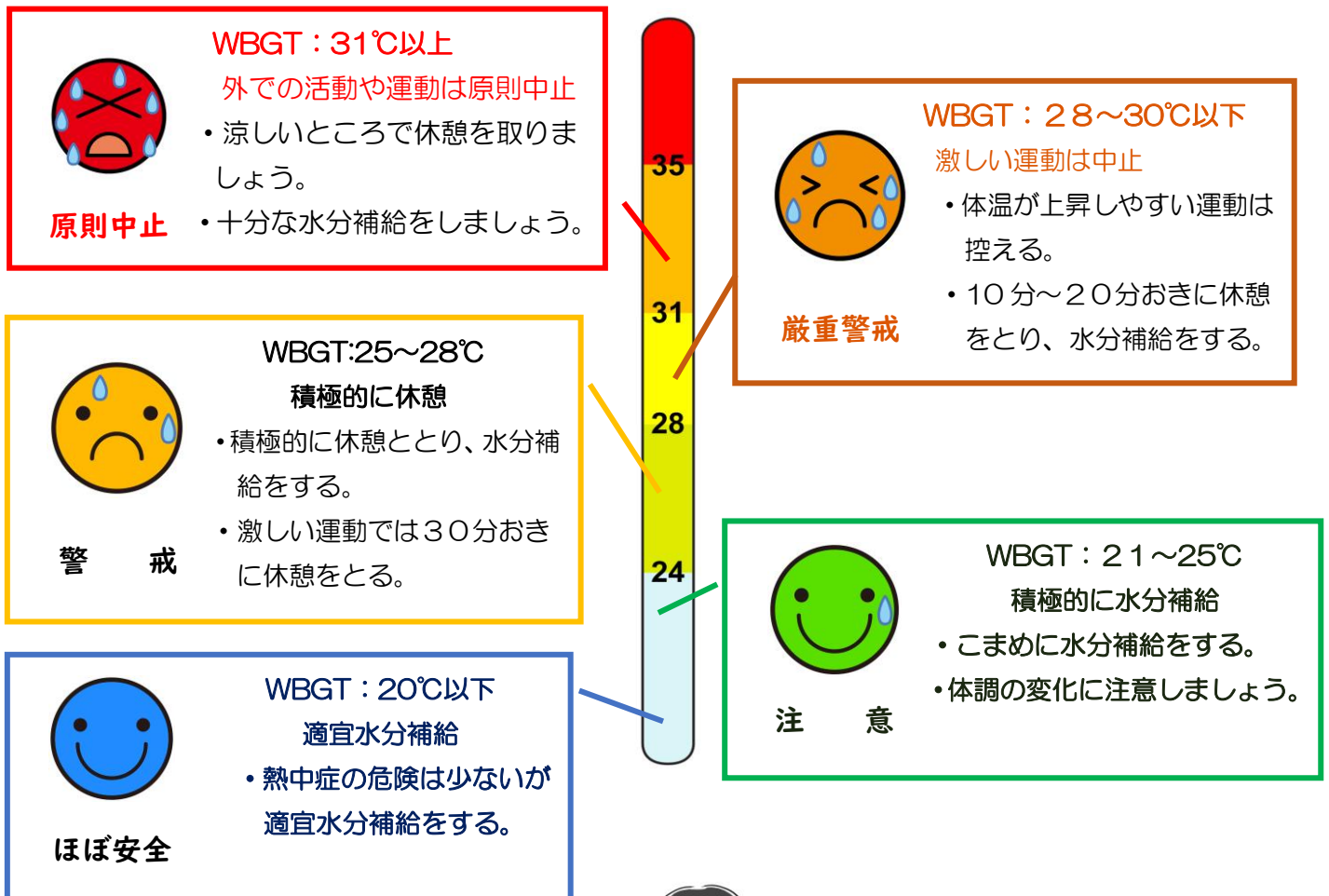
体が慣れていなかったから

久しぶりのスポーツで熱中症になることも多いです。休み明けは無理のないところから始めて、徐々に体を負荷に慣れさせていきましょう。

WBGT（暑さ指数）を知ろう

◎WBGTとは？

熱中症を予防することを目的として提案された指標です。暑さ指数（WBGT）は人体と外気との熱のやりとり（熱収支）に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい ①湿度、②日射・輻射（ふくしゃ）など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。

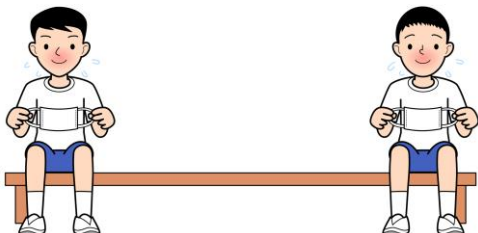


マスク熱中症に要注意！



マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分と摂りましょう。

◎熱中症を防ぐためにマスクを外しましょう。



*マスクをはずすときは、屋外で人と2m以上離れているのを確認しましょう。

◎マスク着用時はのどが渴いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。

*マスクをしていて喉の渇きに気づかないケースが多くあります。

