

記録的な猛暑が続いています

統計開始以来、もっとも早い梅雨明けとなり、もっとも短い梅雨になりました。6月の梅雨明けは初めてだということですが、先週末から記録的な猛暑が続いています。連日のように熱中症のニュースが報道されています。

喉が渇いていなくてもこまめに水分を摂るようにしましょう。水分補給は喉の渇きを感じてからでは遅すぎます。スポーツなどにより大量に汗をかくと、体内の水分とともに塩分やミネラルも奪われてしまいます。そこに水分補給だけを行うと、かえって熱中症の発症につながったり、症状を悪化させたりすることがあります。体育や部活動での運動で沢山汗をかくような時は、スポーツドリンクなどを持参するようにしましょう。1リットルの麦茶などに1~2gの食塩を加えるだけでも熱中症予防には効果があります。また、スポーツドリンクは買わなくても家で簡単に作ることができます。

1分で手作りできるスポーツドリンク

材料 水1リットル 食塩小さじ1/2 レモンの絞り汁大きじ3 砂糖大きじ6(または、はちみつ大きじ4)

作り方 1、ボール(または1、5リットル以上の空のペットボトル)に水以外の材料を入れ、少量の水でよく溶かす。
2、残りの水を全て入れ、ボールの場合は箸や泡立て器で、ペットボトルの場合はよく振って溶かす。

スポーツドリンクは水分補給に役立ちますが、市販のものにも砂糖が多く含まれているため、飲み過ぎには注意しましょう。飲む場合も1度に沢山飲むのではなく、コップ一杯くらいの量をこまめに飲むのがポイントです。飲むタイミングは「汗をかく前後」。体育や部活のときは始めと終わり、そして運動中は20~30分おきに水分補給しましょう。

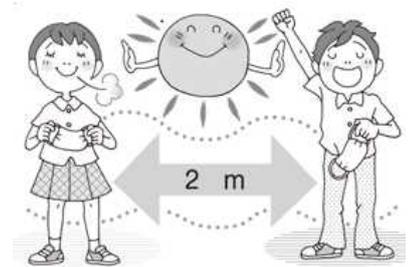
熱中症対策は運動の前と後の体重チェックで

大二中は熱中症予防のためペットボトルの持ち込みを可としています。必要な量の水分を持参しましょう！

運動の前と後に体重を計り、その差で汗で失った水分の量を計算できます。体重減少が2%を超えると危険と言われています。たとえば、体重50kgの人ならば1kg以上減るとかなり危ない状態で、3%の1.5kg減っていたら完全に脱水状態になっており、熱中症のリスクが大幅に上がります。水分補給をきちんとしても翌日に体重が戻っていない場合は、その状態で体育や部活などで運動することは見せましょう。

マスクを上手にはずしましょう

マスクをしたまま炎天下を歩いたり、運動したりすると熱中症の危険があります。人との距離がとれて、しゃべらない状況ではマスクをはずすように推奨されています。どうしてもマスクをつけていないと不安な人は、登下校や運動時には不織布のマスクではなく、通気性の良いウレタンマスクにするなど工夫してみましょう。



コロナ対応は続いています ※都の感染状況の警戒レベルが上から2番目に引き上げられました

熱中症の予防を最優先に考えながらも、コロナ対応は続きます。「具合が悪いとき、自分は元気でも家族が発熱等の体調不良がある場合は学校を休んで様子を見てください」「学校で体調が悪くなったら、原則保健室では休めません。自宅に帰りしっかりと休養してください」という学校の対応は変わりません。最近、「登校する前から体調が悪かった」と言って保健室に来る人が増えています。朝、体調が悪い場合は無理をして登校したり、遅刻して登校したりするのではなく、治っても大事をとってお家で休養してください。その場合は出席停止として扱われます。