

記録的な猛暑が続いています

2023年、2024年の夏は2年連続で観測史上1位の記録的な猛暑となりました。今年の夏も、気温は平年よりかなり高く、猛暑が予想されています。6月の東京の真夏日の日数も最多を更新しました。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 レモンの絞り汁大さじ3 砂糖大さじ6(または、はちみつ大さじ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ければ、その状態で体育や部活などで運動することは見合せましょう。

ご理解とご協力をお願いいたします —保護者の皆様へ—

コロナ渦の時は「病気を人にうつさない」ということが厳しく求められました。コロナ渦が終わったあとも、体調不良の時は無理をしないで休養し、他の人にうつさないことが大切だと考える世の中の流れになっています。

学校でも「体調が悪くて授業が受けられない」と生徒本人の申し出があった場合は、発熱の有無にかかわらず家庭連絡して早退させています。「一人で下校できる」と判断した場合は、お迎えがなくても早退させます。また、保護者の方に連絡がとれなくても、鍵の有無等を確認した上、留守電や着歴を残し、下校させています。その際は帰宅後、保護者の方にLINEなどで体調と早退した旨を連絡し、学校にも到着の電話を入れるよう指導しています。

また、Sigfyで「治ったら遅刻で登校」という連絡をいただく場合がありますが、咳や嘔吐・下痢など他者への感染の可能性が考えられるような場合は、無理に登校させずに大事をとって休ませて様子を見ていただければと思います。

学校は集団生活の場です。一人の体調不良から広がり、大流行になる可能性があります。「うつらない」ことと同じくらい「うつさない」ご協力をお願いいたします。

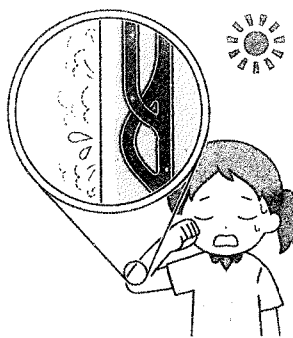
熱中症予防のカギは生活習慣にあり!

熱中症と生活習慣のカンケイ

私

たちの体は動かすと体内で熱が生み出され、体温が上昇します。この時、汗をかいたり血管を広げたりして皮膚から熱を逃がし、体温を36～37度くらいに保っています。しかし、暑い日に無理な運動などをすると、この熱を逃がす機能が追いつかなくなり体温が急激に上昇し、熱中症になってしまいます。

この体温を調節する機能は、生活習慣に大きな影響を受けます。疲れがたまっていたり普段の活動量が少ないと、体温調節機能が弱まり、外で少し体を動かしただけで“無理な運動”となり熱中症になりやすくなります。



熱中症の症状

- ★ 大量の汗
- ★ こむら返り
- ★ めまい
- ★ 嘔吐
- ★ 頭痛
- ★ 意識障害 など



最悪の場合は死に至ることも…

こんな生活していませんか?

チェック

- ☐ 夜ふかしが多く睡眠不足
- ☐ 生活リズムが乱れている
- ☐ そうめんなど冷たい物やあっさりした物を食べる人が多い



- ☐ 朝ごはんを食べないことがある
- ☐ 冷房の効いた部屋でゴロゴロしていることが多い
- ☐ お風呂はシャワーだけで済ませている
- ☐ のどが渇いてから水分補給をしている

チェックが多い人ほど、熱中症のリスクが高い生活習慣です

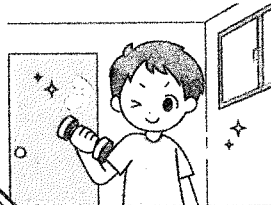
睡眠をしっかりとり

✕ 睡眠時間が短いと疲労がたまっていき、また体温調節機能が弱まって少しの運動でも体温が上がりやすくなります。



入浴や軽い運動で汗を流す

✕ 冷房の効いた涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、体が暑さに慣れず、外に出た時に体温調節や発汗がうまくできません。



疲労回復のコツは、1日8時間程度の睡眠と早起き・早寝で生活リズムを整えること。夜は冷房を活用して眠りやすい室温にすると良いです。

お風呂はシャワーで済ませず、湯船に浸かって汗を流すようにしましょう。室内でできる軽いエクササイズや筋トレも取り入れてみて。

熱中症を予防する生活習慣

栄養バランスの良い食事をとる

✕ そうめんなどの麺類が多いと糖質過剰で栄養バランスが偏り、疲れが取れにくくなります。また、朝食抜きは体を動かすためのエネルギー不足に。



米・肉・魚・野菜・卵など栄養バランスの良い食事を。肉や魚には糖質をエネルギーに変えるビタミンB1も豊富です。

のどが渇く前に水分補給をする

✕ のどが渇いている時は、必要な水分が不足している脱水状態。水分が不足すると血液の量が減ってドロドロになり、外に逃がすための熱を運びにくくなります。



30分に1回、入浴前後や起床時・寝る前など、飲むタイミングを決め、“のどが渇く前”にこまめな水分補給を。

被害者にも加害者にもならないために

SNSで誰かが書いていた悪口の投稿を拡散しただけに、訴えられた。

簡単な作業で10万円。中学生でもOK!と言われて引き受けた「闇バイト」だった。気づかないうちに、犯罪に加担してしまった。

オンラインゲームで知り合った人と意気投合し、相談にものってもらっていたら個人情報を特定され、「ばらされたくなければ裸の自撮りを送れ」と脅された。

夏休みは自由な時間ができる分、普段とは違うトラブルに巻き込まれることがあります。自分の言動ひとつで自分を含めた誰かが傷つく可能性を想像することが大切です。

困ったときは迷わず大人に相談を。

