



ほけんだより 7月

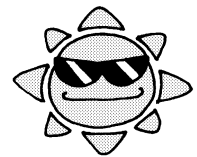
令和5年7月20日
練馬区立大泉学園中学校
保健室



気温や湿度が高い日が続き、東京都にも熱中症警戒アラートが発令されています。暑さへの耐性は個人差があるので、スポーツ活動時はもちろん、登下校中や室内での活動時も、自分の体調に合わせて活動しましょう。熱中症について正しい知識を身に付けて夏休みを健康に過ごしましょう。

家族みんなで命を守る行動をとりましょう！

《熱中症予防のポイント》



- 室温28℃を超えないようにエアコンや扇風機を上手に活用しましょう！
- のどが渇く前に水分補給！
- たくさん汗をかく時はスポーツドリンクがおすすめ！普段は水や麦茶で水分補給！
- 外出の際は、身体を絞めつけない涼しい服装で、帽子や日傘で日よけ対策を！
- 無理をせず、適度に休憩を！夜は睡眠時間をしっかり確保しよう！
- 暑さで食欲がなくても3度の食事はとろう！栄養バランスの良い食事を！
- ※ 子どもの特徴：汗腺など体温調節機能が未熟なため熱中症にかかりやすい。
- ※ 高齢者の特徴：のどの渇きを感じにくい、暑さを感じにくい、汗をかきにくいいため自覚がないまま熱中症になる危険がある。

《熱中症の対処方法》

熱中症とは、体内の水分や塩分等のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、ひどい時はけいれんや意識の異常など、様々な障害を起こします。

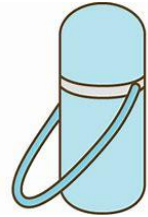
症状	対処	医療機関への受診
めまい・立ちくらみ・ こむら返り・手足のしびれ	涼しい場所へ移動・安静・ 水分と塩分の補給	症状が改善すれば受診の 必要なし
頭痛・吐き気・体のだるさ・ 体に力が入らない・ 集中力や判断力の低下	涼しい場所へ移動・安静・ 体を冷やす・十分な水分 と塩分の補給	口から飲めない場合や症 状の改善が見られない場 合は受診が必要
意識障害（呼びかけに対 し反応がおかしい・会話が おかしい等）・けいれん・ 運動障害（普段通りに歩 けないなど）	涼しい場所へ移動・安静・ 体が熱ければ保冷材等で 脇の下・太もものつけ根等 を冷やす・飲むようであ れば少しずつ水分補給	ためらうことなく救急車を 要請（119番通報） ※周りの人に協力を求めて 落ち着いて行動しよう。

水筒・やかん等、金属製の容器にもご注意ください！

暑い季節を迎え、冷たい飲み物を飲む機会も多くなってきました。
しかし、使い方を誤ると、場合によっては中毒を起こすことがあります。
家にあるものをもう一度確認してみましょう。

《容器の内部にサビや傷がないか、よく確認しましょう》

サビや傷があると、そこから金属成分が溶け出すことがあります。
落としたりぶついたりした場合、見た目では異常がないように見えても
破損していることがあります。使う前に容器の内部をよく確認しましょう。



《酸性の飲み物を長時間金属製の容器に

保管しないようにしましょう》

酸性の飲み物を金属製の容器に入れると、飲み物の中に金属が溶け出すことが
あります。容器や飲み物の注意書きを確認し、長時間の保管は避けましょう。

【酸性の飲み物って、なに？】

スポーツ飲料

炭酸飲料

乳酸菌飲料

果汁飲料



《定期的に新しい物に交換しましょう》

古くなった容器は、劣化して内部が破損していることがあります。
思わぬ事故を防ぐためにも、定期的に新しいものに交換しましょう。

参照：厚生労働省食品安全情報、東京都保健医療局「たべもの安全情報館」

