

1学期も残すところあと少しとなりました。じめじめした梅雨の時期から暑い夏の時期へと移り変わっています。今年の夏も猛暑が予想されています。夏休みも、熱中症対策をしながら楽しく過ごせるとよいですね。生活リズムが乱れないように心がけながら、夏休み明けも元気に登校できるように整えてください。



熱中症は、早めの対策が大事です!!!

危険!
熱中症が起りやすい条件

- からだ**
 - 栄養不足
 - 体調不良
 - 脱水状態(下痢など)
- 行動**
 - 激しい運動
 - 慣れない運動
 - 水分をとっていない

- 環境**
- 気温(室温)、湿度が高い
 - 日差しが強い
 - 風が弱い
 - 急に暑くなった



条件が重なりあうと、熱中症になる危険性が高まります。1つでも条件に当てはまる時は、決して無理をしないで休んでください!

熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。	もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。	

Point!!
水分を自力で摂取できなければ、救急車を呼んでください。早めが肝心です!!

熱中症 防ごう

- 暑さを避ける
- こまめな水分補給
- 服装を工夫する
- 体調が良くないときは無理しない



- 帽子や日傘を使う。
- 扇風機やエアコンで室内の温度を調節する。
- のどが渴く前に水分補給をする。
- 汗をかくときは塩分も補給する。
- 風が通るゆったりとした服や、汗をよく吸い早く乾く素材の服を選ぶ。
- 疲労感、寝不足のときは家で休む。



「暑さ指数(WBGT)」と「熱中症警戒アラート」を活用して熱中症予防対策をしましょう

暑さ指数	21~25℃	25~28℃	28~31℃	31℃以上	33℃以上
	注意	警戒	厳重警戒	危険	熱中症警戒アラート発表
	積極的に水分補給	積極的に休憩	激しい運動は中止	運動は原則中止	

暑さ指数(WBGT)とは、「気温」「湿度」「輻射熱」の3つの温度を取り入れた熱中症の危険度を判断する指標です。暑さ指数28以上は、熱中症になりやすい環境となります。下のQRコードから全国の暑さ指数がわかります。早めに把握して、熱中症予防対策をしましょう。

[全国の暑さ指数HP] [熱中症警戒アラート]



環境省のLINEを登録すると、熱中症警戒アラートの情報を受け取ることができます!



< 出典：環境省熱中症予防情報サイト・つくばしHP 参照 >

大丈夫? そのひとで救える命がある

学校で起こる熱中症は、毎年約5,000件*。死亡事故の多くが体育の授業や部活動などのスポーツ活動中に起こっています。

もっと練習してうまくならない みんなの足を引っ張りたくない
がんばり屋さんは、自分でも気付かないうちに無理をしがち。もしもつらそうな友だちがいたら、あなたが声を掛けてあげてください。

大丈夫? 水分とってる?
あなたのひと言が、友だちの命を救うかもしれません。自然に声を掛け合える雰囲気をみんなで作っていきましょう。

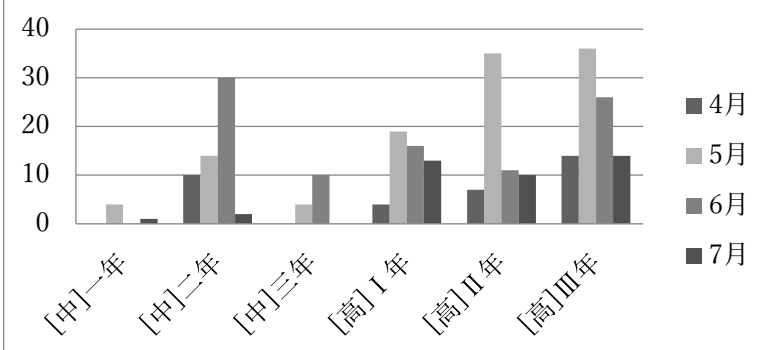
「いっき飲み」で水分補給した気になってない?

夏は特に水分補給が大切...誰でも知っていることですよね。でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか? 体が一度に吸収できる水分は200~250mLとされています。一般的な500mL入りペットボトルの半分くらいの量ですね。それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。

ポイントは「のどが渴く前」
のどが渴いてからだ、ついつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渴く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。

~1学期の保健室利用状況~

1学期保健室利用者数



1学期は、中1年生や高1年生の利用が少なかったです。新しい環境の中、とても頑張っていましたね。毎年2学期初めは、生活リズムの乱れによる体調不良者が多いです。夏休みの生活リズムにも十分気をつけて過ごしてください。