

# 保健だより 7月号

平成29年7月13日  
大洲農業高等学校  
生徒保健委員会

毎日大変蒸し暑い日が続いていますね。この時期は、熱中症には厳重警戒が必要です。今後さらに猛暑が続くと思いますので、熱中症について理解し予防に努めましょう。

## 熱中症～予防と処置～

その日の環境条件と自分の体調に合わせて、お互い注意しながら健康管理に努めましょう。



- 十分な睡眠をとり、3度の食事をしっかりとるようにする。
  - 体調が悪いときは絶対に無理をしないこと(睡眠不足や下痢や発熱などの病み上がりは要注意)
  - 長時間の運動や作業時はこまめな水分補給と休憩をとること
- ★水分補給のポイント★

何を? **水や、麦茶**

**スポーツドリンク**…大量に汗をかいた場合、失われた塩分と、塩分の吸収を促進する糖分はある程度必要です。

- × カフェインが入っている飲み物(緑茶、紅茶、コーヒー)は、利尿作用があり、体内の水分を排泄してしまいますので、水分補給の飲み物としてはあまり適していません。
- × 甘いジュースや清涼飲料水は多飲すると糖分のとり過ぎにより血糖値が上がり「ペットボトル症候群」をひきおこす原因にもなります。

いつ? **のどが渴いたと感じる前に飲む。**

屋外活動や運動時だけでなく、普段からこまめに水分補給する。

**運動時は**、運動を始める30分前に200～500mlを何回かに分けて飲む

運動中は20～30分ごとに一口～200ml程度を飲む。

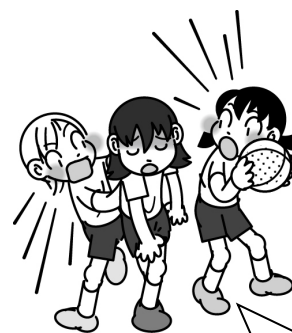
運動後は、汗をかいた分を補うように何回かに分けて飲む。

- × 一気にかぶ飲みはしないこと。



## <熱中症を疑う症状>

- ◇ めまい、立ちくらみ
- ◇ 汗が止まらない
- ◇ 筋肉のけいれん、筋肉痛、手や足がつる
- ◇ 全身倦怠感や脱力感(体がだるい)
- ◇ 頭痛
- ◇ 吐き気、嘔吐
- ◇ 顔面蒼白、頻脈
- ◇ 意識を失う



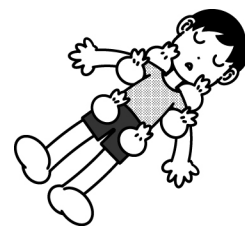
会話がなない、笑顔がない、  
反応が鈍い場合、声かけを

- 具合が悪くなった場合は早めに運動や作業を中止し、適切な処置をする。(処置の仕方は裏面)

## <熱中症の応急処置>

### ①涼しい場所へ移動

服をゆるめて横になって休む



### ②冷やす

氷のうや保冷剤等で首、脇の下、脚の付け根などを冷やす。

水をかけたり、濡れタオルを当てて、うちわであおぐ。

### ③水分補給

スポーツドリンクや経口補水液等で水分と塩分を補給する。

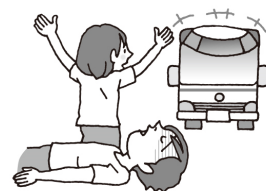


### ●それでも症状が改善しない場合、病院へ。

※吐き気や嘔吐があり水分補給ができない場合

意識がもうろうとして呼びかけへの反応がおかしい場合、意識がない場合等は、

### ●すぐに、救急車を呼ぶ



## <担当の保健委員からのコメント>

- 毎日水筒や飲み物を多めに持参して、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給しましょう。(3の1 嘉村)
- みなさんジュースばかり飲んでいませんか。ジュースだけでは熱中症を予防することができません。また、私は睡眠不足にも気をつけています。スマホばかり見ないで早めに体を休めましょう。(3の2 沼田)

## 保健室より

もうすぐ夏休みです。夏休みを健康に過ごし、2学期の体育祭に向けて心も体も準備をしておきましょう。

### ◆ 睡眠のリズムをなるべく崩さない(学校のある日とあまり変わらないようにしましょう)

×夜更かし、×朝寝坊、×睡眠不足 → 体調を崩す一番の原因に。

### ◆ 朝・昼・夕の三度の食事をきちんと食べる。

バランスのよい食事に心がける。

冷たい物ばかり食べ過ぎると胃腸の働きが低下します。

### ◆ 冷房の使いすぎ、冷えすぎに注意(冷房は上手に使おう!)

温度差が大きいと自律神経の乱れを引き起こします。

### ◆ 安全に気をつけて、自分の命を守る

部活動時の事故の防止。交通事故や水の事故、自然災害から身を守ろう。

### ◆ 病気の治療や再検査

定期健康診断の結果異常があった人は、そのまま放置せず、必ず医療機関に行って再検査や治療を受けてください。 その他定期検査が必要な人も休みを利用して受診しておきましょう。