

ほけんだより 7月

水戸市立石川中学校
保健室 No. 4
令和4年7月1日

例年より早い梅雨明けとなり、毎日暑い日が続いています。ただこの時期は、体が暑さに慣れる「暑熱順化」が十分ではないことから、全国の学校で熱中症による救急搬送が増加しています。

熱中症は、気温・湿度などの環境条件に配慮した運動の実践（暑さ指数：WBGT が31℃以上の場合、運動は原則中止）や、こまめに水分や塩分を補給し休憩をとること、体調が良くない等の健康観察を丁寧に行うことによって予防できます。

7月の保健目標 「熱中症を予防しよう」

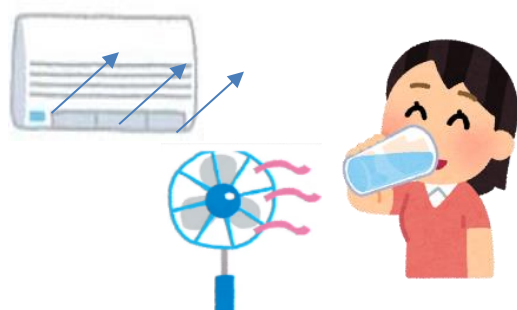
夏マスクの熱中症対策！！

人の身体では常に熱が作られている状態です。その熱を外に逃がすこと（放射）で身体が機能しやすい温度（36～37℃）に保たれています。その放射が上手にできず、身体に異常が出るのが熱中症です。めまいや頭痛、吐き気、手足がしびれたり、筋肉がつったりしたら熱中症の症状かもしれません。

すぐに涼しい場所に移動し、首回りや脇の下、足のつけ根を冷やすなどの応急処置を行います。

熱中症を予防するためには

- ・暑さ指数 WBGT や室内の温度を確認する
- ・換気や風通しを良くする
- ・こまめな水分、塩分の補給
- ・エアコン、扇風機を適度に使用する
- ・シャワーやタオルで身体を冷やす
- ・外出時には日傘、帽子を着用する



マスクを着けると、熱が逃げにくくなり、気付かないうちに脱水症状になりがちです。喉が渴いたと感じる前に、こまめに水分を取りましょう。

現在も新型コロナウイルス感染症の予防対策として、マスクの着用が推奨されています。マスクを着用すると着用していない場合とを比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかります。高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなります。**学校では、十分な感染症対策を行った上で、プールや体育館等を含め、体育の授業や運動部活動、登下校の際にはマスクを外すようにしましょう。**

マスクの着脱には、一人ひとりが自分の体調の変化をしっかりと確認し適切に行うことが大切です。

部活動などの練習にあたり・・・

1 体調不良は事故のもと

体調がよくなると体温調節能力が低下します。朝食抜き・睡眠不足は、熱中症の危険性を高めます。練習前の健康観察とともに、自分自身で自己管理をしましょう。練習前にすでに体調が悪い場合（発熱・下痢・風邪・疲労）には無理をしないでお休みしましょう。



2 その日の天候をチェック

その日の天候を必ずチェック（気温・湿度）してください。ある程度、気温が低くても、湿度が高い時は危険です。熱中症は真夏以外でも注意が必要です。

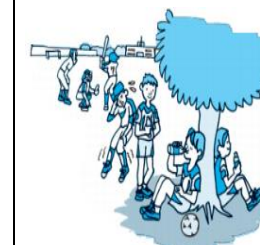
また、特に1年生は、暑い中での部活動に慣れていません。気温や湿度が高い日は、軽い運動から徐々に負荷を上げるようにしましょう。



3 こまめに休憩&水分補給

自由に水分補給できるようにするか、少なくとも30分に一度など時間を決めて、水分補給の時間を確保しましょう。

＊ ＊ 『こまめに』がポイントです。のどが渇いてから一気に飲むのではなく、渇きを感じる前に少しずつ取るとか、**練習を始める前に水分を補給するのも効果的です。**



4 服装にも注意

軽装を心がける。吸湿性や通気性の良い素材のスポーツウェアや下着を身につける。直射日光を避けるために、帽子もかかせません。

熱のこもりやすいユニフォームや防具をつけての練習をしている場合は、休憩時間に衣服をゆるめて、熱を逃がして体を冷やしてください。



5 早めの対応が事故を防ぐ

「調子が悪い」と友だちが訴えてきたら、また見ていて「おかしいな」と感じたら、周囲の皆さんが、早めに対応してください。その方が早く復帰でき、重大な事故につながる危険も少なくなります。**＊ ＊ ＊自分で水分がとれない、反応が鈍い、言動がおかしい場合は、すぐに救急車を要請してください。＊ ＊ ＊**



保健委員による熱中症と感染症対策

朝の会等で保健委員会から「熱中症と感染症対策について」各クラスで呼びかけました。熱中症対策として「登下校や運動時にはマスクを着用しないこと」、感染症対策として「唾液飛沫を飛ばさない歯磨きのポイント」について説明がありました。

