

ほけんだより



川口市立芝西中学校

保健室

令和4年7月6日発行

生活リズムに気をつけて有意義な夏休みを！！

夏の暑さも本格的になり、気温が30度を超える日が連日続いています。猛暑日と呼ばれる35度を越す日も珍しくなくなってきました。暑さが厳しくなると同時に保健室に体調が悪くなる人や、かぜをひいて欠席する人も増えました。厳しい暑さの中ですが、規則正しい生活リズムに気をつけて、夏休み中も元気に過ごせるように日々の健康管理につとめましょう！

日本各地では、この暑さで熱中症になり救急搬送される人がすでにたくさん出ています。「こまめな水分補給をする」「十分な睡眠をとる」「帽子をかぶる」「体調が悪い時には無理をしない」「暑さに体を慣らす」などの熱中症予防対策をしっかりしていきましょう。

熱中症を予防しよう！

熱中症の症状って？



だるさや吐き気



汗はまったくかかない、
または汗がひどい



めまいや立ちくらみ



高体温



手足のしびれ

熱中症は自分で防ぐことができます！

保健室で体調が悪いと訴えて来室する人の中には軽い熱中症かな？と思われる人もいます。自分自身を守るためにも予防をしっかりとしていきます。外での活動は帽子の着用も忘れずに！

熱中症に注意！

運動するときのやくそく



室内の扉は開けておく。



こまめに水分を摂る。



体調の悪い時には無理をせず、休む。



早寝早起きをして、朝食を食べる。

かくれ脱水に注意！

「脱水症」とは、体内から水分や塩分などの電解質が失われ脱水状態になり、頭痛、めまい、吐き気など様々な症状が現れることです。脱水状態が続くと血液がドロドロになり、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こすきっかけにもなります。そして、脱水症になりかける一歩手前の状態を「かくれ脱水」と呼びます。本人の自覚がないうちにかくれ脱水になっている場合があるので注意が必要です。

●脱水症状をチェック

- いつもより喉が渇く
- 短期間で体重が減った
- 尿の色がいつもより濃い
- 尿の回数や量が減った
- 病気ではないのに37℃前後の微熱がある
- 皮膚が乾燥している
- 手の甲の皮膚をつまんで離すと3秒以上跡が残る
- 口の中が粘つく
- 便秘気味、あるいはひどくなった



チェック項目が2個以上ある場合は、「かくれ脱水」の可能性あります。経口補水液などを飲み、水分と電解質を補いましょう。

症状がひどい場合や水分補給をしても改善しない場合、頭痛やおう吐がある場合などは病院を受診しましょう。

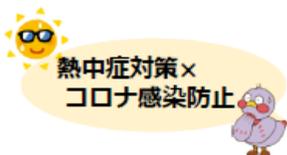
脱水症にならないために

食事の他に一日1～1.5ℓの水分を飲みましょう。運動時や炎天下での作業時など、汗を多くかくときは多めに摂りましょう。水分は喉が渇いていなくても、定期的に少しずつこまめに摂ることが大切です。

マスクの着脱、メリハリつけて!

厚生労働省・文部科学省からマスク着用の考え方が示されました

夏場は熱中症を予防することが大切です
熱中症は命にかかわる問題です
登下校や運動中はマスクを外しましょう



登下校



体育の授業や運動部活動



【屋外】・距離が確保できる
・距離が確保できないが、会話をほとんど行わない

自然観察・写生活動など
屋外の教育活動



離れて行う運動や移動
鬼ごっこなど
密にならない外遊び

【屋内】距離が確保できる&会話なし

個人で行う読書や
調べたり考えたりする学習



埼玉県マスク「コバトン」「さいたまっち」

- ・マスクを着用しない場合であっても、**手洗い、「密」の回避等**の基本的な感染対策を継続しましょう。
- ・マスクは**必ず外さなければいけないわけではありません。**
- ・マスクを**外すことができない人や外したくない人がいることも忘れない**ことが大切です。

彩の国 埼玉県

埼玉県
令和4年6月

夏休みを利用して治療しましょう



1学期に実施した健康診断で、治療の必要がある人にはそれぞれ通知を出しています。夏休みは集中的に治療できるチャンスです。特にむし歯や視力の低下は放っておくと悪化するばかりです。早めに受診し、治してから2学期を迎えましょう。

