

保健だより

(保護者の皆様も一緒にお読みください)

令和7年5月20日 NO.3
海田西中学校保健室発行「絆」

5月中旬から気温が上がり、夏を感じさせる日が続く中、体育祭の練習、放課後は部活動が行われています。これからの時期は、熱中症にも気をつけて生活しなければなりません。学校持参のお茶（スポーツドリンク）等を忘れると、脱水症状を起こし、熱中症になる可能性がありますので、登校前には必ず確認しておきましょう。生活リズムを整えることも大切です。睡眠をしっかりと、朝食を食べて登校してください。保護者の皆様、御協力よろしくお願いいたします。

早目の熱中症予防対策



熱中症とは・・・



高温で湿度の高い場所なら屋内・屋外どこでも起こる可能性がある。汗をかくことで体内の水分・塩分が失われて脱水症状になり、上昇した体温の調節ができなくなり、めまいや意識障害などを起こす。

特に、風の影響を受けにくい屋内で練習する人は、短時間で汗をかき、体温が上昇するので、水分補給と同時に管内の風通しを良くし、熱中症を予防しよう。

見逃さないで！熱中症のサイン

- ◆ めまいや頭痛、吐き気がする。
- ◆ 顔色が悪くなる。
- ◆ けいれんする。
- ◆ 呼吸が荒くなる。
- ◆ 意識がもうろうとして、フラフラする。



熱中症を予防するために・・・

- 運動する時は、長時間継続せず、こまめな休憩をとる。
- 周囲との距離が十分とれる場所で適宜、マスクをはずして休憩することも必要です。



- 十分に水分補給をする。（運動前・運動中・運動後）
- 大量に汗をかいた時は汗で失われた塩分を補給する。（スポーツドリンク等）



- 屋外では帽子をかぶって直射日光を避ける。
- 屋外で運動する場合は熱中症のリスクを考慮し、マスクをはずす。



- 日頃から体温測定、健康チェックをする。
- 体調が悪いと感じた時は無理をせずに、自宅で静養する。

