

熱中症の予防と対応について

「熱中症」とは、気温や湿度が高い環境下で体温の調整がうまくいかないことや、汗をたくさんかいて体内の水分や塩分のバランスが崩れることによって起こる様々な症状のことです。

熱中症の症状

- めまいや立ちくらみ、だるさ、頭痛、けいれん、吐き気・嘔吐など

熱中症になりやすい日

- 気温が高い日 ●急に暑くなった日 ●風が弱い日
- 日差しが強い日 ●湿度が高い日

熱中症になりやすい人

- 水分補給をしていない人
- 体調が悪い人(睡眠不足・疲れ・食事ぬき・下痢などによる脱水)
- 暑さに慣れていない人 ●普段から運動していない人
- 急に激しい運動をした人 ●肥満ぎみの人

熱中症になりやすい場所

- 校庭などの屋外 ●体育館
- 冷房せずに閉め切った室内 ●風呂場

熱中症の予防

- 暑さを避ける。
扇風機やエアコンで部屋の温度や湿度を下げる。帽子や日傘を使う。
- こまめな水分補給
のどが渇く前にこまめに水分補給をする。たくさん汗をかいている時は、塩分も補給する。
- 体調が良くない時は無理をしない。
疲れている時、睡眠不足の時は休養する。
- 服装を工夫する。
風通しが良く、汗を吸収しやすく、乾きやすい素材の服を選ぶ。
* 真夏でも長袖ジャージで過ごしている生徒を見かけますが、
室温により衣服の調整をするようにしましょう。

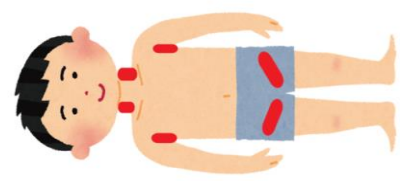
熱中症の応急処置

- 経口保水液やスポーツドリンクを飲ませる。
- 首の周り、わき、太ももの付け根を、氷や保冷剤などで冷やす。
- できるだけ冷房のきいた部屋に移動させる。ない場合は木陰などに運ぶ。
- うちわや扇風機などで風を送る。

- ◎意識がない時、受け答えがおかしい時、けいれん発作を起こした時、自力で水分が取れない時などは、すぐに119番通報してください。
- ◎軽症の場合でも、なかなか回復しない場合は、医療機関を受診するようにしてください。



【冷やす部位】
首の周り、わき、
太ももの付け根 など



歯・口の健康啓発標語 優秀作品

- | | |
|----------------------|-------------|
| ● あなたの歯 未来の自分に 届けよう | 1年 新 梨花 さん |
| ● 歯みがきは 自分みがきの 第一歩 | 1年 鈴木 開晴 さん |
| ● 歯ブラシと 歯間ブラシの 二刀流 | 2年 清水 優斗 さん |
| ● 大切にしよう 歯は一生の パートナー | 2年 竹次 慶太 さん |
| ● 歯みがきは 丈夫なからだの 第一歩 | 3年 黒山 小桜 さん |
| ● きれいな歯 未来の自分に プレゼント | 3年 井上 里緒 さん |



※「埼玉県歯・口の健康標語コンクール」に長野中の代表として上記の6点を出品しました。
 (校内審査は、校長先生、国語科、保健部で行いました。)
 ※7月の保健委員会活動で、全校生徒の作品を校内に掲示しますので、是非ご覧ください。

歯・口の健康ポスター応募作品



- | | | |
|--------------|-------------|-------------|
| 1年 中原 凜 さん | 1年 渡辺 心結 さん | 1年 柳澤 優愛 さん |
| 3年 福島 唯衣奈 さん | 3年 渡邊 莉沙 さん | 3年 石塚 彩瑛 さん |

※「埼玉県歯と口の健康ポスターコンクール」に長野中代表として美術部から上記6名の作品を出品しました。美術部らしい素敵な作品に仕上がりました。ありがとうございました。

夏の健康 豆知識

ジュースに入っている角砂糖は 17個!?



のどが渇くと、冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意！ジュースには想像以上の砂糖が入っています。

角砂糖

- | | |
|---------------------|---------|
| レモン風味炭酸ジュース 500mL | 約 17 個分 |
| スポーツドリンク 500mL | 約 10 個分 |
| リンゴジュース(濃縮還元) 200mL | 約 8 個分 |

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。



夏の冷え性対策



冷房の設定温度を下げすぎたり、冷たい食べ物・飲み物を取りすぎたりしている人は、夏の“冷え性”にご用心。体が冷えると、免疫力が下がってカゼをひいたり、疲れやすくなったりします。思いあたる節がある人は、体を温める工夫をしましょう。

体を温めるには…

- 冷房の温度を高めを設定する
- 涼しい部屋では長袖を羽織る
- めるめの湯船にゆっくり浸かる
- 栄養バランスの良い食事に、ショウガ、ニンニクなど体を温める食材をプラスする

