



# あらや 保健だより

新屋高校保健室 NO.5

令和2年6月12日

6月に入り、皆さん元気に登校か…と思いきや、体調を崩した人が多く来室します。長期の休みが明け、そろそろ環境に慣れてきた頃にどっと疲れが出てくることは毎年のことですが、今年はさらに様々なことへの不安も重なって体調を崩しているように思えます。不安が大きくなったときは少し立ち止まり、自分がリラックスできることに時間を費やしてゆっくりするのもいいですよ。

## 今年の夏こそ！熱中症に気をつけよう



今年も熱中症になりやすい ☀️

- 理由
- ①外出自粛により、暑さに慣れていない＆汗をかく癖が付いていない
  - ②体力が落ちていることにより、暑さに対応する力も落ちている
  - ③マスク着用→喉の渇きを感じにくくなる→水分補給の回数減少  
→脱水状態になる→高体温になりやすい

熱中症はきちんと予防したら100%予防できる病気です  
きちんと予防して授業・部活・行事に取り組もう！

### 効果的な予防方法

#### ①脱水状態を防ぐ（こまめに水分と塩分を補給する）



汗は水分と塩分のどちらも失われるため、水分だけ摂っても体内のナトリウムの濃度は戻りません。そのため、熱中症を予防するには塩分と、その吸収を早める糖質も一緒に摂ることが重要です。塩タブレットや塩飴は吸収に数時間要するため効果がなく、予防のための水分補給にはスポーツドリンクや経口補水液が適しています。

#### ②規則正しい生活をする（特に十分な睡眠と朝食を摂ること）



しっかり寝て、朝ご飯を食べる生活をしていると熱中症にはなりません。食事も大事な塩分・水分補給の機会です。朝食を摂らないだけで約500～600mlの水分を補給しないことになり、朝から脱水状態で登校することになります。実際、毎年熱中症になる人は「朝食欠食」「睡眠不足」のどちらかがあてはまるものがほとんどです。



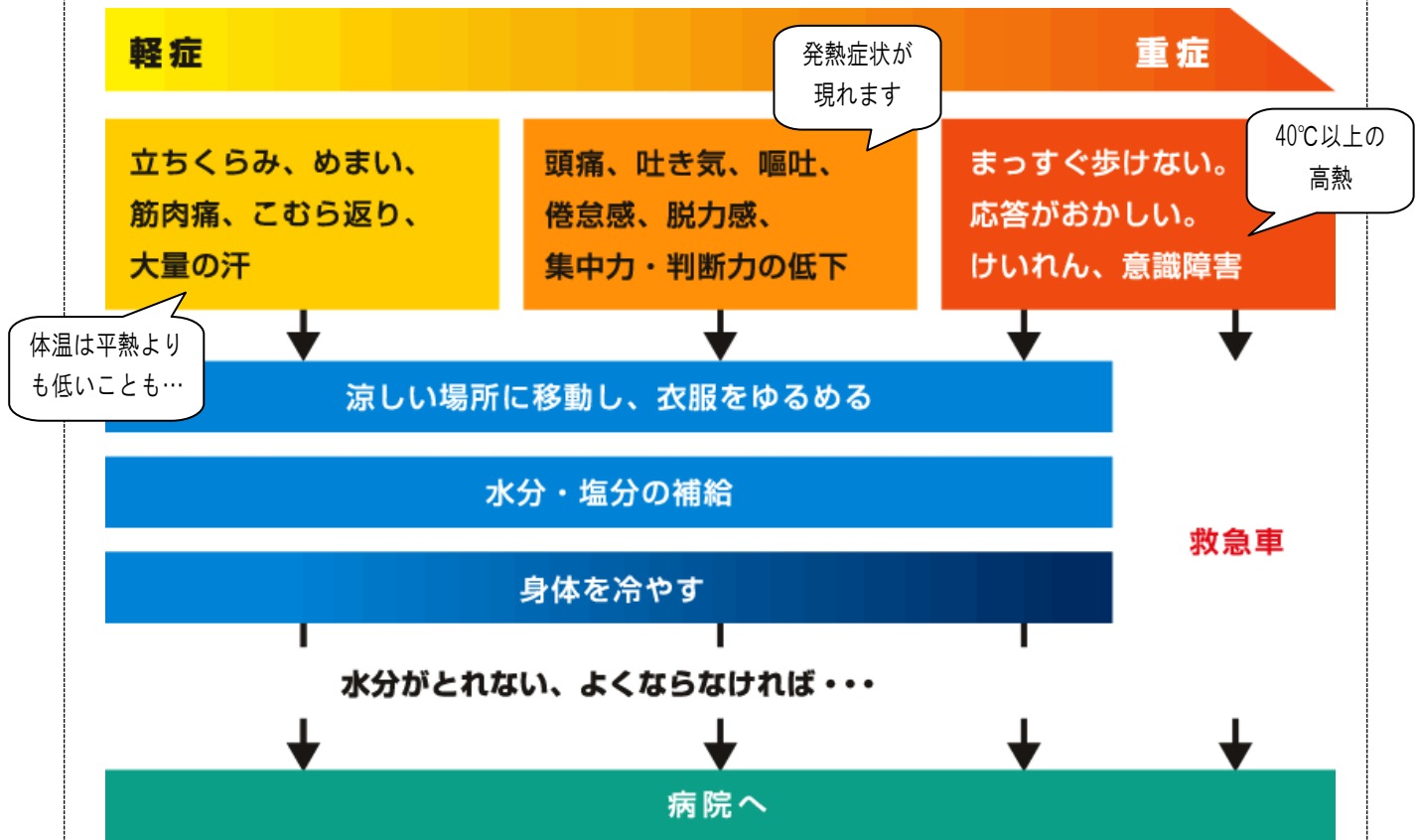
### 生徒も先生も 授業中の水分補給が可能になりました



授業中も積極的に水分補給をしましょう。ただし、次のことを守ってください。

- ①フタがついているものに限る（水筒・ペットボトルなど）
- ②飲まない時は机の中に入れるか、机の横にかけておく（机上に置きっ放しは禁止）
- ③ジュース、ゼリー飲料は禁止（水、お茶、清涼飲料水、OS-1などはOK）
- ④考査中は禁止

# 熱中症の対応方法



**症状が良くなっても、すぐに運動は再開しないこと！**

※自力でペットボトルのフタが取れない＝「自力で水分補給不可」です。すぐ病院へ！

※冷やす箇所は、首の付け根・脇・足の付け根（おでこは気持ちいいだけで冷却効果はありません）

※熱中症になったときの水分補給は経口補水液！一番即効性があります！

（水分・塩分・糖分のバランスが良く、吸収速度が他の飲料水よりも段違いに速いです）

## 実は… 熱中症と新型コロナウイルス感染症の症状は酷似しています

倦怠感、頭痛、めまい、関節痛、筋肉痛、味覚異常、下痢、嘔吐、発熱等…

\*コロナ…最初から発熱を伴うことが多い、呼吸器症状がある、顔が青ざめている

\*熱中症…重篤にならないと発熱しない

→受診時に発症したときの状況を伝えることがとても大切です。「いつから、どのような症状が出て、その時どのような活動をしていたか」を医療機関に伝えてください。

熱中症は重症化するとその日のうちに亡くなったり、助かっても後遺症（記憶力低下、手足の麻痺、難しいことが考えられなくなるなどの中枢神経障害）が残ることがあります。正しい予防策と対応策をとり、様々な活動を安全に行えるようにしましょう。