

R5.7.7 福井南特別支援学校 保健室



暑い日が続きます。熱中症に注意しましょう！

6月は、熱中症のような症状で保健室に来室する人が少なかったです。
7月も体調を整えて元気に過ごしましょう。

7月の保健目標

暑さに負けないからだづくりをしよう

症状は「めまい・立ちくらみ」「頭痛」「吐き気」など！

軽い

重い



めまい



筋肉痛



頭痛



吐き気



体がだるい

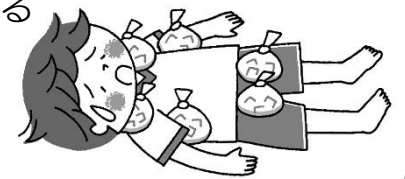
熱中症は、運動中だけでなく、部屋の中でもなることがあります。
これらの症状が見られたら、すぐに活動を中断しましょう！

熱中症かな？と思ったら、「体を冷やす」「安静にする」

「少しずつ水分補給」！

熱中症のときは、体の中に熱がこもっていたり、体の中の水分が不足したりしています。

涼しい場所で、大きな動脈がある首元や脇、太ももの付け根を冷やし、
少しずつ水分補給をしながら、体を休めるようにしましょう！



熱中症にならないためには、「こまめな休憩・水分補給」「涼しい服装」「帽子をかぶる」「規則正しい生活を送る」！

熱中症にならないようにするためには、こまめに休憩・水分補給をし、風通しの良い涼しい服装で過ごしましょう。

日差しの強い日には、帽子をかぶりましょう。紫外線対策は、日焼け止めがおすすめです。

体調が悪い時、生活リズムが乱れている時は特に熱中症になりやすいです。規則正しい生活を続けることも大切です。



おうちの方へ 清涼飲料水について

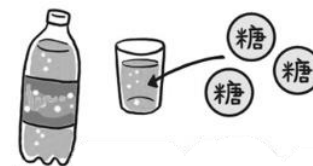
日ごろから本校の保健活動に御協力くださりありがとうございます。暑い日が続く、お子様がサイダーなどの清涼飲料水を飲む機会も増えてくると思います。口当たりがよく人気のある清涼飲料水ですが、飲みすぎには注意が必要です。

○ 大量に飲みすぎること、「ペットボトル症候群」になることも

糖分を多く含む清涼飲料水を大量に摂取することで血糖値が急激に上昇し、「ペットボトル症候群」とも呼ばれている、急性の糖尿病となることがあります。倦怠感やのどの渇き、吐き気などの症状が見られ、清涼飲料水以外でもアイスクリームやミカンの缶詰などの糖分の多い食品を大量に摂取することでも起きると言われています。

○ 普段の水分補給はお茶か水で & 自宅などで摂取する際は、ルールを決めて飲みましょう

普段の水分補給はお茶か水を摂取し、清涼飲料水は1日1杯などのルールを決めて摂取するようにしましょう。激しい運動時などでは、大量に水分と電解質が失われるので、スポーツドリンクが有効です。ぜひお子様と一緒に、清涼飲料水などを摂取するときのルールを決めてみてください。



7月の保健行事

3(月)～11(火) 体重測定 : 各学部

寝苦しい夜に試してみよう！

簡単にできる安眠アドバイス



寝る前から窓を開け通気性をよくして部屋の熱を逃がしておく



アイス枕を使ったり布にくるんだ保冷剤を手や足に当てたりする



冷房を使うときは設定温度を高めに設定タイマーを上手に活用する



寝る1時間くらい前に、ぬるめのお風呂に入る(半身浴もおすすめ)

この時期によく聞く、WBGT(暑さ指数)って何？

WBGT(暑さ指数)は、「気温、湿度、日差し、風」の4つから、その日の熱中症のなりやすさを表したものです。

$$\text{WBGT} = \text{気温} + \text{湿度} + \text{日差し} + \text{風}$$

同じ気温でも、湿度が高いときは体に熱がこもりやすく、熱中症になりやすくなります。

保健室前に福井市の暑さ指数と熱中症対策のポイントを掲示しているので、ぜひ毎日確認してみてください！