

ほけんだより



令和4年7月6日
豊橋市立前芝中学校
NO.9

だいが暑い日が続きます。今週は、台風の影響もあり、雨の日が続く、日差しがないぶんだけ、やや涼しい気もします。でも、湿度が高く蒸し蒸した日が続いていますね。こんな時は、夏バテや熱中症になりやすいです。しっかり食べて、忘れずに水分補給、夜はぐっすり眠る！など暑さに負けずに過ごしたいですね。規則正しい生活をし、この暑さを乗り切りましょう。



熱中症に気をつけて

熱中症とは、暑いときに、体温調節がうまくできなくなって起きる病気です。立ちくらみや筋肉のこむら返り、頭痛、気分の不快、吐き気などの症状が出ます。ひどくなると、体温が上昇して脳が正常に働かなくなり、呼んでも応えなかったり、言動がおかしくなったり、意識がなくなったりします。最悪のときには死んでしまう危険もあるので、運動するときや夏の暑い日は十分に気をつけましょう。



! 暑いときに無理な運動をしない
暑い日の無理な運動は、熱中症の危険性が高まります。夏は涼しい時間に運動したり、ときどき風通しのいい日かげで休んだりしましょう。

! うす着になろう
暑いときに運動するなら、汗をよく吸い取る、通気性のよい服を着るようにしましょう。

! 水分をしっかりとうろ
汗をかいて、体の中の水分が急激に減ると、体温を上手に調節できなくなります。水分補給はこまめに。汗で体から塩分が失われるので、塩分が入ったスポーツドリンクもおすすめです。

! 体の調子が悪いときは、運動はやめよう
風邪をひいたり、疲れていたりするときは、運動はやめて、ゆっくり体を休めましょう。

しゆつてん にほんたいいくきょうかい ホームページ
(出典：日本体育協会 H P)

熱中症になりかけたら…!?

熱中症になりかけたら、すぐに次のことを行いましょう。自分だけでなく、部活の仲間や家族、友達のためにも、ぜひ覚えておきましょう。

① 涼しい日かげやクーラーの効いた室内に移動する

まずは、熱くなりすぎた体温を下げ、体を休ませることが大切です。

② 衣服をゆるめて休む

剣道の胴着など、体にピタッと密着する道具やウエアなどははずし、通気性を高めます。

③ 体を冷やす

氷や冷たい水でぬらしたタオルを手足に当てます。氷や冷たい水がないときは、タオルやうちわ、衣服などを使ってあおぎ、風を当てます。



④ 水分を補給する

水とともに塩分も一緒に補給を。吸収されやすいスポーツドリンクなら、すばやく水分や塩分、エネルギーになる糖分が摂れます。



暑さ指数(WBGT)を知っていますか？

WBGTとは、人の身体と外気の中の熱の移動(熱収支)に着目し、①湿度、②日射・輻射など熱周辺の熱環境、③気温の3つの要素を取り入れた指数です。朝の天気予報でも毎日のように、放送されています。WBGTが28℃を超えると、熱中症の発生率が著しく上昇するそうです。

先週もほとんどの日が28℃超えでした。室外(OUT)・室内(IN)の両方ともです。前芝中の職員室前(IN)・保健室前(OUT)にも、保健委員さんの仕事として、今日の気温・湿度・WBGT指数を掲示しています。時々、気にかけてみてくださいね。

●図4 暑さ指数(WBGT) (日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より引用、一部改変)

暑さ指数(WBGT)	危険度	日常生活上の注意	運動指針
31℃以上	危険	外出を避け、涼しい屋内に避難。 安静にしても 熱中症のリスクがある	運動は原則禁止
28~31℃	厳重警戒	外出時は炎天下を避ける。 屋内でも室温に注意する	激しい運動は禁止。 10~20分おきの休息と、 水分・塩分の補給が必要
25~28℃	警戒	運動や激しい活動をする場合は、 定期的に十分な休息をとる	30分に1回など、積極的に休息をとる。 水分・塩分の補給も必要

熱中症のリスク大!

マスク熱中症に注意!

友だちや大切な人を守るために、マスクは必要ですね。でも、暑い日にマスクをしていると、熱中症の心配もあります。

「人と2m以上離れているとき」は、マスクを外すなどの工夫をしましょう。



保健室からのお願い

① 暑い時の運動は、涼しい服装でおこないましょう。

学校で、夏の体操服で過ごすこともOKになりました。

しかし、体育の先生によると、体育館での授業でも、長袖ジャージを着て運動をおこなっているとのこと。運動をするときは、長袖上着ジャージを脱いで、涼しい服装で、運動するようにしましょう。(熱中症予防のためです。)

夏の制服(白ポロシャツ)が本校の夏服ですが、教室では、長袖ブラウスでリボンもOKになりました。自分の体調を考えて、朝の天気予報などを見て、その日の学校で過ごす服装を決め登校しましょう。(個人個人で、暑さの感じ方が違います。まわりの人に合わせることなく、自分のことは自分で決めましょう)

② 登校の時も、帽子をかぶったり、日傘をさしたり、少しでも涼しく登校できるとよいですね。(人と距離を取れる時はマスクをはずして登校しましょう。)登下校時の長袖上着ジャージの着用も気になります。暑くないのでしょうか？

③ 十分な量の水分(お茶等)を持ってきましょう。

④ 体調が悪い時はがまんをせず、早めに近くの友達、先生へ申し出てください。