

ほけだごもり7月

令和3年7月5日
市川市立福栄中学校
保健室

今年も熱中症に注意が必要な時期となりました。

熱中症の発症が多いのは部活動中で、7月から8月の、ランニングやダッシュの後に多く起こるそうです。

暑さに慣れないうちは無理をしないこと、運動を始める前と、のどが渇く前にこまめな水分補給をすること、汗をかいたら水分だけでなく塩分も補給することが予防となります。また、睡眠不足や体調不良の時には熱中症になりやすいので、生活リズムを整え、くれぐれも無理をしないようにしましょう。

熱中症に気をつけて



こんな人は危険 熱中症の大!



7月の保健目標

熱中症を予防しよう

熱中症 症状別重症度

I度	めまいや立ちくらみ こむら返り 手足のしびれ など	涼しいところで休ませ、 水分・塩分を 補給する	
II度	吐き気 体がぐったりする 力が入らない など	衣服をゆるめ、 氷のうなどで 体を冷やす	
III度	全身のけいれん 呼びかけへの反応がおかしい まっすぐ歩けない など	すぐに 救急車を呼ぶ	

夏は半袖・ハーフパンツで過ごそう!

学校生活の中で、暑いのに長袖のジャージを着たまま汗をかいている生徒がいます。

なかには、それが原因で具合が悪くなって保健室で休むことになり、早退をすることになってしまう場合もあります。



夏の暑い時期に長袖を着ていると、熱がこもって熱中症になることがあります。ただでさえ、寝不足や疲労がたまっている中、暑い日に長袖のジャージを着ていることはとても危険だと感じています。熱中症は、死に至る恐れのある恐ろしい病気です。

暑い時には、半袖・ハーフパンツになって過ごしましょう。仲間と同じにしようと意識して我慢することなく、自分が暑いと感じたら、長袖のジャージを脱ぎましょう。適切に衣服の調節をして、安全に学習に取り組んでほしいと思います。

【保護者の方へ】

毎日の検温や健康観察にご協力いただき、ありがとうございます。

熱中症の予防には、十分な水分補給と、規則正しい生活が重要です。水分は、毎日十分に持たせていただきますようお願いいたします。体調に不安があるときには、体育や部活動をお休みすることもできますので、無理をしないようにしてください。

例年、暑さを我慢して体温が上昇し、体調を崩してしまう生徒がいます。学校では、職員が生徒に、暑い時には長袖のジャージを脱ぎ、半袖・ハーフパンツになるよう指導しています。しかし、生徒個人の体感もあり、なかなか一律にはいかない難しさもあります。

梅雨明けから、暑い夏がやってきます。体調を整え、学習や部活動に元気よく参加できるよう、ご家庭でも気温に応じた服装で生活することを話題にさせていただけますと幸いです。