



那須特別支援学校

保健室

R5.7.3

ジメジメとした梅雨から、日に日に本格的な暑さになってきました。暑いときこそ、水分や塩分が足りないときや、体調がよくないとき、睡眠不足のときは、熱中症のリスクを高めます。日ごろから生活習慣をととのえ、水分補給を忘れず過ごしましょう。急に暑くなるので、体を徐々にならして、楽しい夏休みを迎えましょう！

行事

7月20日(木) 第1学期終業式



連絡



7月10日(月)に定期健康診断結果を記入した「けんこうのきろく」を配付します。お手数ですが、7月14日(金)までに学校へお戻しください。押印不要です。

夏休みの間に治療を済ませよう



1学期で定期健康診断が終了しました。保護者等の皆様には大変お世話になりました。ありがとうございました。健康診断で所見のあった人には、受診のお勧めを配付しました。夏休みは病院を受診するチャンスです。病院を受診して、結果を学校に提出してください。(受診の結果「異常なし」となることもあります。)

暑い夏を健康にすごすためのやくそく

熱中症



基本は無理をしない。
のどが渇く前に水分補給。

胃腸の機能低下



アイスや清涼飲料水など
冷たいものをとりすぎない。

冷房病

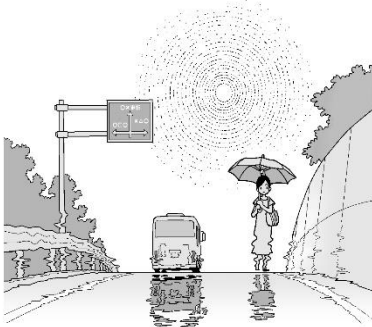


冷房のタイマーを上手に
活用して冷えすぎに注意！

熱中症について知っておこう

●こんな日は注意！

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・急に暑くなった
- ・風がないか、弱い



●予防するには？

- ・気温が高い時間は外出しない
- ・帽子や日傘を活用する
- ・こまめに水分を補給する
- ・こまめに休憩する（休憩するときは日陰で）



●こんな症状があらわれたら注意！

- ・汗がとまらない
- ・めまいや立ちくらみがする
- ・気分が悪い
- ・頭がボーッとする
- ・筋肉痛（ふくらはぎがつる）



暑さ指数(WBGT)とは、人間の熱バランスに影響の大きい「気温」「湿度」「輻射熱」の3つを取り入れた温度の指数です。暑さ指数が28℃を超えると熱中症の危険性が高いとされています。学校の昇降口にも、WBGT測定器が設置されています。熱中症の危険性が高い日には、こまめに水分を摂って、激しい運動は控えるようにしましょう。

いっき飲みで水分補給した気になってない？

夏は特に水分補給が大切…誰でも知っていることですよね。

でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか？

体が一度に吸収できる水分は200～250mLとされています。一般的な500mL入りペットボトルの半分くらいの量ですね。

それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。

特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。



ポイントは「のどが渴く前」

のどが渴いてからだと、ついつい、いっき飲みをしがたくなります。だから、「のどが渴く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。



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して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）