

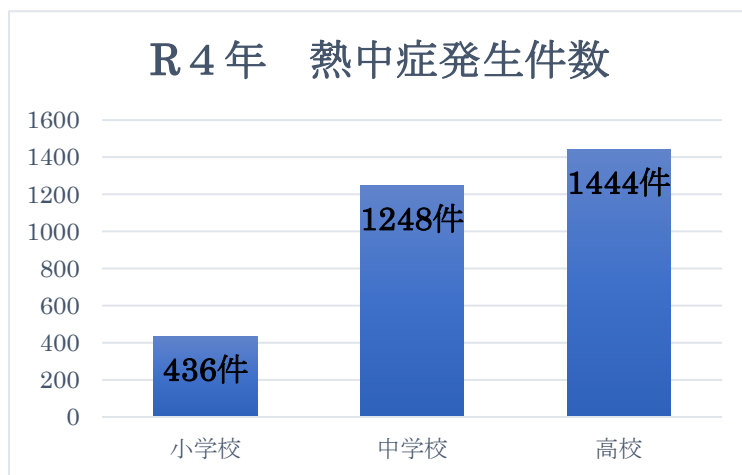
保健だより 6月

小山南高校 保健室



今年の関東の梅雨入りは6月21日と統計史上2番目に遅かったようですね。梅雨明ければ本格的な夏が始まります。暑い日が増えてきましたので熱中症に注意してください。熱中症は最悪の場合、命に関わる場合があります。喉が渇く前の水分補給、休憩を心掛け予防に努めてください。良く寝て・良く食べて一学期を乗り切りましょう！

●発生件数が最も多いのは高校！？



出典：独立行政法人日本スポーツ振興センターHP

熱中症の発生件数が最も多い校種は**高校**です！また熱中症により児童・生徒が命を落とす事故も発生しています。熱中症は病気ではありません。しっかりと予防をすれば防ぐことができます！年々気温も上がり、暑さが厳しいですが、水分補給、十分な休息等、基本的な対策をしっかり行うことが大切です。

●熱中症とは 症状

I 度：軽傷	・筋肉のこむら返り、筋肉痛 ・めまい・吐き気 ・大量の発汗	
II 度：中等症	・めまい・吐き気 ・頭痛 ・脱力感・全身倦怠感	
III 度：重症	・意識障害 ・体温の上昇 →直ちに救急車を	

●応急手当

〈涼しい場所へ移動させる〉

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる

〈身体を冷却する〉

衣服をゆるめ、からだを氷・水・保冷剤等で冷やす
(特に、首の周り、脇の下、足の付け根など)



〈水分補給〉

水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する



- ①一度に大量に飲まず、コップ1杯程度の水分をこまめに摂る。
※一度に多くの量の水分は腸で吸収することができないため。
- ②日常の水分補給には水や麦茶などを、大量に汗をかく場合はスポーツ飲料を飲む。
※お茶は利尿作用があるため運動時の水分補給には適さないので注意してください。
- ★喉が渴いたなと感じた時にはすでに水分が不足しています。早め早めに水分を摂るようにしましょう。

参考：厚生労働省 HP

●クイズ

一日に必要な水分量は何 ml でしょう！

- ① 500ml～800ml
- ② 1200ml～1500ml
- ③ 2500ml～2700ml



クイズ 答え：②1200ml ～1500ml 汗をかく場合は必要な水分量は多くなります。