

ほけんだより

伊勢崎市立境北中学校
保健室 発行
令和6年5月29日

1年生も部活動が本格的に始まっていますね。
学校生活のリズムが作れているでしょうか。

だんだんと暑い日も増えてきています。熱中症に気をつけて、日々
の生活を送ってほしいと思います。



熱中症の症状が見られたら

水分と塩分の補給と涼しい場所での休憩を

分類	症状	治療
I度	・めまい、たちくらみ、生あくび、大量の発汗、筋肉の硬直(こむら返り) ・意識障害はない	通常は現場で対応可能 冷所での安静、体を冷やす、経口的に水分とナトリウムの補給を。
II度	・頭痛、吐き気、倦怠感、虚脱感(体がぐったりする、力が入らないなど) ・集中力、判断力の低下	医療機関での診察が必要 体温管理、安静、十分な水分とナトリウムの補給を。
III度	・意識障害、けいれん発作(よびかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクと引きつけがある)	入院・集中治療が必要

(大塚製薬資料より)

熱中症は気温や体温が高い中、体温の調節機能が十分に働かなくなって体温が上昇し、さまざまな症状を引き起こす病気です。また、発汗により体の水と電解質のバランスが崩れると脱水を伴います。家の中でじっとしていても熱中症になることが報告されています。

脱水対策としては、気温が高く汗をかいている時は喉が渇いて無くても、水と電解質(塩分など)をこまめにとりましょう。栄養バランスの良い食事をしっかりととりましょう。人は1日に必要な水分の半分を食事から摂取しています。また日頃から体を動かして、体力作りをしましょう。筋肉は体の水分を貯めるタンクの役割をしています。

1年生を対象にサンプル配布

熱中症講演会后、1年生を対象にして、大塚製薬さんよりOS1のゼリーとOS1アップル風味のサンプル、熱中症についての冊子をいただきました。各家庭に届きましたか。冊子もよく読んでいただき、熱中症について、家庭でも考えてみる機会にしてください。日頃の睡眠や食事、水分補給など、各自で対策をとれることもあります。ぜひ参考にしてください。



熱中症講演会

5月10日（金曜日）に熱中症講演会を1年生を対象に行いました。境北中体育館で、講師に大塚製薬高崎支店、別島徹憲様に来ていただき講話をお願いしました。1年生は部活動も始まり、体を動かす機会も増えています。水分補給を十分にしてほしいです。1年生の感想を少し載せておきます。

○私は熱中症講演会に参加するまでとしてからで大きく考えが変わったと思います。例えば、今まで「脱水」の対策は水を飲んだら良いと思っていたり、熱中症が起こりやすいのは外だと思っていたりしました。でも今日、水分だけでなく塩分も大切なことや、屋内のほうが熱中症が起こりやすいことが学べてすごく良かったです。今年から部活動が始まり、慣れない運動で熱中症や脱水の可能性が高まると思います。今日学んだ熱中症などの対策や対処法をしっかりと頭に入れておきたいです。また高齢者は熱中症になりやすいと聞き、私の祖父母は農業をしているので「これから暑いから少しでも体調が悪かったら休んでね。」と伝えたいと思いました。

○今日僕は熱中症講演会を通して、熱中症の対策と熱中症になっているかをチェックする方法と、熱中症になったときの動きを教えてもらいました。熱中症対策については睡眠を十分にとること、朝ご飯をしっかりと食べること、水分塩分の補給、遊んだ後ちゃんと休憩を取ることです。熱中症になっているかをチェックする方法では、舌・皮膚が張っているかなどです。熱中症になってしまったときに意識することは、すぐに冷たい部屋に移動させて、脇や太ももの付け根に冷たいものをのせて、水分塩分の補給をすることを知りました。僕はこのことを意識して生活して、友達で具合の悪い人がいたら助けていきたいです。

○今日の熱中症講演会を通して、自分も熱中症になってしまうかもしれないという危険性や熱中症にならないためにはどうすれば良いのか、詳しく知ることができました。私は普段からあまり水分を取っていなかったし夜ふかしも結構していました。ですが、このままだと熱中症になってしまうかもしれないことを知り、変えていかないといけないところがたくさんあるなと思いました。なので、今日言われたように水分をしっかり取って、夜ふかしもしないように意識していきたいです。最近は温暖化で5月の今でもとても暑いです。中学生になって部活動も始まったので、前よりもたくさん汗もかかると思います。なので、今日教えてもらった熱中症予防を意識して生活し、自分の健康を自分で守っていきたいとします。

