# 保健だより

愛媛県立松山北高等学校　保健室　令和３年７月

## 熱中症を予防しよう

梅雨が明けたら、いよいよ夏本番です。
熱中症予防に気を付けながら、感染症予防も継続していきましょう。

熱中症は生命にかかわる病気です。しかし、熱中症は、予防法を知っていれば、発生や悪化させることを防ぐことができます。学校生活の中では、体育・スポーツ活動において熱中症を発症することが多く、スポーツなどの体を動かす状況では、あまり気温の高くない環境下でも熱中症が起こることがあります。暑くないから大丈夫と思うのではなく、毎朝の検温などの健康観察を通して自分の体の状態をよく知り、異常がないかを確認することが大切です。
熱中症を正しく知って、予防しましょう。

## 熱中症が起こりやすい条件

**こんな環境は気を付けよう！**

・気温が高い　・湿度が高い　・風が弱い　・日差しが強い
・急に暑くなった　・エアコンのない部屋　・閉め切った室内

・高齢者・幼児　・体調の悪い人　・肥満の人
・持病のある人　・下痢などの脱水状態の人
・睡眠不足の人　・暑さに慣れていない人

**こんな人は気を付けよう！**

**こんな行動は気を付けよう！**

・激しい筋肉運動や慣れない運動　・長時間の屋外作業
・水分補給できない状況

## 熱中症予防の原則

### 暑さを避ける

・涼しい服装、日傘や帽子
・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
・暑い日や時間帯は無理をしない。
・エアコンを利用する。

### 暑さに負けない体づくり

・十分な睡眠
・一日三食しっかり食べる。
・毎朝の検温で体調チェック
（体調の悪い日は無理せず自宅で休養）
・規則正しい生活習慣

### のどが渇いていなくてもこまめに水分補給

・１時間ごとにコップ１杯
・朝起きた時やお風呂の前後にも水分補給
・大量に汗をかいたときは塩分補給を忘れずに。

### 新しい生活様式の熱中症予防

気温・湿度や暑さ指数（WBGT）が高い日は熱中症などの健康被害が発生するおそれがあるため、マスクをはずしましょう。
※熱中症の対応優先

【マスクをはずす場面】
★暑さで息苦しいと感じた時
マスクを外したり、一時的に片耳だけかけて呼吸したりするようにしましょう。
★登下校
公共交通機関を利用する場合には、マスクを着用しましょう。
★体育の授業
集合時や用具の準備・片付けなど、運動を行っていないときは感染症対策として、できる限りマスクを着用しましょう。

**マスクをはずしたら、人と十分な距離を確保し、会話を控えること！**

**こんな症状は熱中症を疑おう！**

○手足や腹筋のけいれん（つる）と筋肉痛が起こる。
○全身のだるさ、めまい、吐き気、頭痛などが起こる。
○脈が速くなったり、顔面蒼白となる。
○足がもつれる、ふらつく、転倒する、突然座り込む、立ち上がれない　等

**体調が悪くなったら、絶対に無理をしない！**
**すぐに活動を中止し、涼しい場所（日陰や冷房の効いた部屋）で休むこと。**

### 夏休み中に受診・治療を済ませておきましょう。

健康診断が終わりました。受診が必要な人にはお知らせの用紙を渡しています。
受診後は報告書を学校へ提出してください。