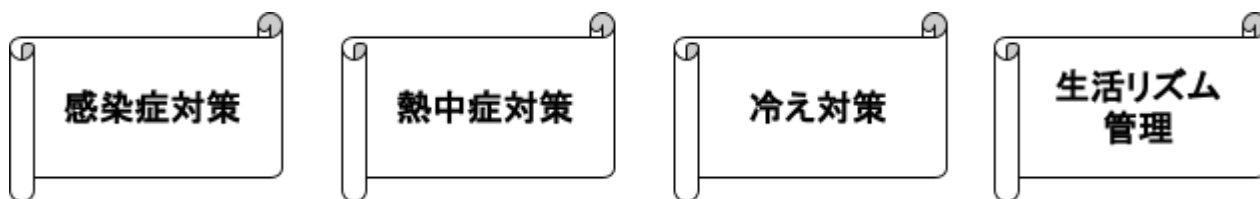


このところ熱中症アラートが出る日が続く等急激に暑くなりました。

保健室には、軽い熱中症症状の人、冷房の冷えもあるのかいつもより生理痛の症状が悪化した人、水分補給で胃腸が疲れぎみなのか胃痛や腹痛をおこした人、等、様々な症状の来室がありました。

また、この数ヶ月、発熱やかぜ症状で欠席という人が常に全校で何人かいる状況が続いていました。高熱が出た人も複数いました。そして全員がコロナというわけではなく、いくつかの検査をしたが特定できなかったという人もいました。

この夏休みの健康管理は 



👉 感染症対策 👈

◎マスクを使うときは熱中症の心配がないように使いましょう。



特に屋外で人と距離がとれるならばはずしましょう。
マスクをはずしている時に、せきやくしゃみをするときは、必ずせきエチケットを。

自分にかぜ症状があつて外出しなければならないときは、可能な限り マスクをしましょう。



◎かぜ症状で出席停止、という対応はなくなりましたが、感染症の可能性はあります。外出や部活の参加は、よく考えて判断しましょう。

体調が悪い時は熱中症になりやすいことも考え合わせましょう。



👉 熱中症対策 👈

これまでに熱中症症状で保健室に来た人の様子は・・・

☹️ 水筒を忘れ、水道でこまめに水分補給をしていた。午後の部活中も、なるべく流しにいき水を飲んで運動していたが、大量に汗をかいたら、暑くて頭が痛くなってきた。

☹️ 汗を大量にかくと、水分以外に塩分も失われてしまいます。

水分だけしかとらないと、血中の塩分濃度がうすくなり、これ以上濃度が下がらないようにと一時的にのどのかわきがとまってしまい、さらに、濃度を戻そうと尿で分を出してしまつて脱水症が悪化し、結局熱中症になってしまいます。

塩分を含むスポーツドリンク(薄めてもいい)や、調理用塩や塩あめ(部活では顧問と相談して)で補給しましょう。水筒を忘れたときは顧問に相談しましょう。



☹️ 前の日まで発熱・かぜ症状で休んでいた。今朝は熱がなく登校したが食欲がなく、昼食が取れなかったが部活に参加。途中から頭痛がし、くらくらしてきた。 (ウラへ)

- 食事がとれていない、病み上がり、等、もともと体調がよくないときは、水分補給もうまくいかず、熱中症リスクがとても高いです。十分回復するまで運動はやめましょう。

脱水症状かな？自己点検法: 自分の手の親指の爪を、反対の手の指で3秒間強く押して、離れた時にすぐ色が戻らなければ脱水症状。尿の色がいつもより濃い時も。OS-1等の経口補水液を飲んでおいしいと感じたら脱水症状(正常な時はまずく感じる)。
経口補水液がないとき: 1リットルの水に、塩小さじ1/2、砂糖小さじ4を入れ、よく溶かして使う。

熱中症 こんな症状があれば要注意

重症度Ⅰ度

- 手足がしびれる
- 気分が悪い、ボーとする
- めまい、立ちくらみがある
- 意識がはっきりしている
- 筋肉のこむら返りがある(痛い)

重症度Ⅱ度

- 頭がガンガンする(頭痛)
- 体がだるい(倦怠感)
- 吐き気がする・吐く
- 意識が何となくおかしい

重症度Ⅲ度

- 意識がない
- まっすぐ歩けない・走れない
- 体がひきつる(けいれん)
- 体が熱い
- 呼びかけに対し返事がおかしい

※「熱中症環境保健マニュアル2022」(環境省)の資料を元に作成 

👉 できるだけ涼しい場所で横にさせ、服を脱がせ、どんどん身体を冷やすとともに、経口補水液(OS-1等)や、スポーツドリンク等を飲ませます。
 受け答えがはっきりしなかったり、自分でペットボトルを開けて飲むことができない様子なら、救急車を呼ばないといけません！！



👉 冷え対策 👉

室内では冷房で体を冷やしすぎない注意も必要です。夏バテを引き起こします。

- ◎ 胃腸に優しい食べ物を…冷たいものはひかえる・脂質が少なく消化のよいもの
 うどん・とうふ・納豆・白身魚・かぼちゃ・にんじん・ほうれんそう・バナナ・リンゴなど
- ◎ 体を温める食べ物を…タマネギ・しょうが・にんにく・ねぎ・こしょう・唐辛子など
 そうめんなど冷たい食べ物の際は温かい飲み物を
- ◎ 室温は26～28度になるように…室内と室外の気温差が激しいと、自律神経が乱れ、胃腸の働きにも影響が出るようです
- ◎ ふろであたたまる…暑いとシャワーで、となりがちですが、38度位のぬるめのふろにゆっくりつかり、全身の血流をよくしましょう。



👉 生活リズム管理 👉

◎ 朝起き、夜はスマホを消して眠る

◎ 朝食を含め、3度の食事 ◎ 適度にからだを動かす



どうしたら自己管理できますか？自分にあったやり方で、工夫していきましょう。

♥ 夏休み、心身共にリフレッシュしながら、けが病気がなく、無事に過ごせますように♥