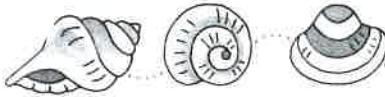


保健だより



令和元年7月12日

野田市立北部中学校 保健室

夏だ！暑い！汗をかこう！しかし、暑すぎる日は、冷房を上手に使いましょう。体の機能が衰えないように、しっかり汗をかくことも大切なことです。

最近は、肌寒いので上着を用意しておきましょう。

部活での水分補給は

- 運動を始めたら、こまめに水分補給
- 始まる前に水分補給。
途中もこまめに水分補給

軽い脱水ではのどの渴きを感じません。水分は不足する前に補給しましょう。「運動の前」にも水分補給を。
答えは②。

30分に1回は休憩を

予防する

たくさん汗をかいた時には

- お茶や水を飲む
- 塩分をふくむスポーツドリンクを飲む

上がりすぎた体温は、汗の蒸発で下がります。
多量の汗をかくと体に必要な水分と塩分が失われる
ので塩分補給も大切。
答えは②。

塩分量は0.1~0.2%

対応する



熱中症の予防から対応まで！

どっちが危険？

- 暑い中、毎日運動している人
- 暑い日に急に運動を始めた人

暑さに慣れると3~4日で汗を上手にかき、3~4週間でむだに塩分を出さなくなります。答えは②。暑さに慣れないうちは熱中症に注意。

どちらも無理は禁物！

対応する

炎天下での服装は

- 襟元までピッタリフィットした黒系の服
- 黒系でなく、通気性のいいゆったりした服

ゆったりした服で体の表面に風を通し、熱と汗を早く逃がしましょう。
黒系の服は放射熱を吸収しやすいので避けます。
答えは②。

炎天下では帽子を

対応する

健康診断が終わりました。

【身長・体重・視力・聴力・歯・眼・耳鼻咽・内・運動器・尿・心臓】

受診を勧められ、まだ受診していない人は、夏休みを利用して病院へ行きましょう。何もお便りがなかった人は、「異常なし」でした。（*心電図の結果は、これから、受診が必要な人のみに、お知らせする予定です。）

残念ながら、学校で健康診断を受けられなかった人は、チャンスがあったら病院で見てもらいましょう。もちろん、何か症状がある人は、すぐに受診して下さい。

～*保護者の方へ*～ *お願い*

学校でのけがは、「日本スポーツ振興センター」の災害給付が優先です。1回300円で済む「野田市子ども医療費助成受給券」ではなく、健康保険の3割負担で支払い、学校へお知らせください。（ただし、総医療費が会計窓口で1500円より少ないと対象になりませんのでご注意ください。）学校から必要書類をお渡しします。ご不明な点がございましたら保健室へお問い合わせください。

水分をとれない時は

- 無理に飲ませない
- 少しでもいいので、なんとか飲ませる

意識障害がある時に無理に飲ませると、気道に入る危険があります。吐き気で飲めない時は、胃腸の動きが鈍っています。
答えは①。

すぐに病院へ搬送

対応する

冷やし方は

- 両側のわきの下・首筋・足のつけ根を冷やす
- おでこをジェルタイプのシートで冷やす

わきの下・首・足のつけ根には太い血管があります。ここで冷やされた血液が体内に戻ると、体温が下がります。
答えは①。熱中症にはジェルシートの効果はありません。

ぬれタオルを当て、うちわであく方法も

対応する

こむら返りが起こったら

- 足の使いすぎなので、少し休んだら運動開始
- 熱中症かもしれない、涼しい場所で水分補給

筋肉に水分や塩分が不足して起こる、痛みのあるけいれんがこむら返りです。
熱中症を疑い、対応します。
答えは②。

手足のしびれ・立ちくらみ・気分が悪いときも要注意

対応する

絶対1人にしない！