

保健だより



多摩市立多摩永山中学校 保健室

令和3年5月19日

No.4

熱中症を予防しよう！

運動するときはマスクをはずそう！

周りへの飛沫の配慮を忘れずに。

気温が25℃を超える夏日も出始めました。運動会練習が本格的に始まり、運動や暑さに慣れていない人の保健室利用が増えてきています。今年の梅雨入りは例年より早いようで、湿度が上がると、汗が蒸発しにくい、のどの渇きを感じにくい等の理由から熱中症リスクが高くなります。雨や曇りだから大丈夫、運動部だから大丈夫と思わずに、全員で対策をとっていきましょう。

学校に持ってきてよいもの



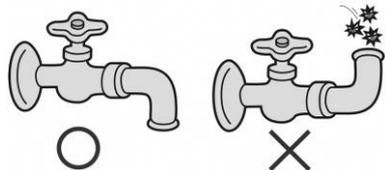
	持参のルール・注意点
①水筒	大きめで保冷効果の高いものが好ましい。毎日綺麗に洗う。
②水筒補充用のお茶パック スポーツドリンクの粉末	ゴミは自宅に持ち帰る。 着色料や香料が含まれているものは控える。
③保冷バッグ	柄は自由だが、装飾のないものに限る。
④保冷剤	学校で凍らせる等、預かり対応はなし。
⑤凍らせたペットボトル	ラベルを外して記名する。中身はお茶・水・スポーツドリンクに限る。容器は必ず自宅に持ち帰る。
⑥接触冷感のタオルマフラー	運動会予行・運動会当日の屋外でのみ使用できる。
⑦帽子	落ちついた色で、装飾のないものに限る。

必ずすべての持ち物に名前を書きましょう。 すべて自分専用です。 他の人に貸したり譲ったりすることはできません。

今年度から持参を認める凍らせたペットボトルについては、ゴミの問題、SDGsのこと、衛生面など、先生方から沢山の意見がありました。結果として、近年の危険なほどの夏の暑さや、自粛生活による体力の低下等を考慮して、命を最優先にした選択をし、生徒のみなさんの自律性や協調性を信じ、ルール作りをしていこう！ということになりました。個々の行動が問われます。

水筒補充専用の水道を活用しよう

①1階美術室前の水道	飛沫感染を避けるため、手洗い・うがい・直飲みを禁止にしています。アクリル板を設置して他水道からの飛沫を防いでいます。水筒の飲み物を補充するときは、こちらの水道を使用しましょう。
②4階器楽室前の水道	
③中庭の水道	



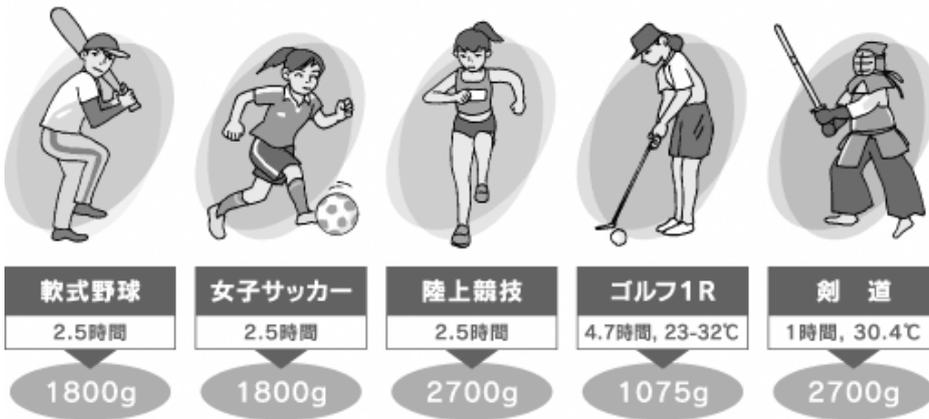
細菌が繁殖するので、上向きの蛇口は下向きに戻しましょう！

熱中症予防講座で学んだこと

5月10日（月）講師：大塚製薬株式会社

ホームページ資料引用

スポーツや運動でこれだけの汗をかく！



1~3) 中井ら 1993 H4体育協会スポーツ医学 研究報告No.8 48-61 4) 青本ら、温病巣立大学研究紀要、1999 5) 和久ら、体力科学、1991

日常生活動作では、入浴（43℃に7分）で400ml、睡眠（29℃で8時間）で500ml、23℃で4時間座っているだけでも200mlの汗をかくそうです。

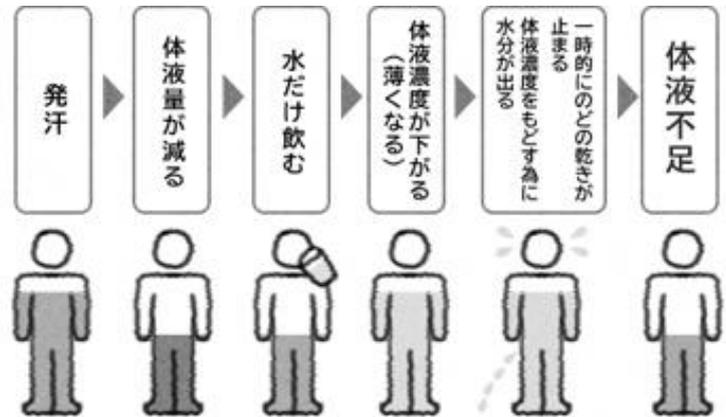
体の均衡を保つには、**出た汗の分だけ、水分補給が必要！！**でしたね。

自発的脱水に注意！！

のどが渴いたからといって水ばかり飲むと、かえって脱水が進行するんですね。

水分補給のポイントは

- ①のどが渴く前に飲む！
- ②0.1~0.2%の塩分を含んだ飲み物を飲もう！
- ③糖分も一緒に入っていると、塩分の吸収が高まる。
- ④スポーツドリンクは薄めずを作る！！（体への吸収が一番速い濃度が計算され作られている）



脱水時は、水分とともに適量の塩分をとることが重要です！

こんな人は熱中症に注意！！

- ①肥満傾向・体力のない人
- ②暑さに慣れていない人
- ③運動部の1年生
- ④体調の悪い人
- ⑤広範な皮膚疾患のある人
- ⑥朝ごはんを食べていない人
- ⑦寝不足の人
- ⑧持病のある人

「今のどが渴いているか？」という質問に、お昼が近づくにつれてどんどん手の挙がる人数が増えていきました。のどの渴きは2%脱水のサイン。体重50kgの人であれば、1ℓの水分が喪失中、すぐに水分補給を！との声かけに、少々驚く声もありました。

運動会練習が始まり、屋外で過ごす時間が増えています。2時間半の陸上競技で2700gの汗をかく=2.7ℓの水分補給が必要。ということは、運動会練習・予行・当日はどのくらいの飲み物を用意すればいいでしょうか。種目にもよりますが、よく考えてみましょう。

熱中症リスクは梅雨明けに高くなります。運動会後も、引き続き、各自で対策をとっていただいね。