

ほけんだより 7月

本庄高校定時制
保健室
2019. 7. 1

いよいよ夏本番。楽しい夏を過ごすには、暑さに負けない体づくりが欠かせません。基本は、バランスのいい食事、十分な睡眠です。また暑いからといって涼しい部屋ですっと過ごすより、適度な運動を続けて暑さに慣れるのも大切。こまめな水分補給と休憩も忘れずに！

熱中症

正しいのは
どっち？

運動時の水分補給は？

- ①運動を始めたから、こまめに水分補給
- ②始める前に水分補給。
途中もこまめに水分補給

軽い脱水ではのどの渇きを感じません。のどが渇く前にこまめに水分をとりましょう。「運動の前」にも水分補給を。
→答えは②。

30分に1回は休憩を

たくさん汗をかいた時には？

- ①お茶や水を飲む
- ②塩分を含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%



どっちが危険？

- ①暑い中、毎日運動している人
- ②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。暑さに慣れないうちは注意。
→答えは②。

どちらも無理は禁物！

炎天下での服装は？

- ①襟元までピッタリした黒系の服
- ②黒系ではなく、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

水分をとれないときは？

- ①無理に飲ませない
- ②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

冷やし方は？

- ①両側のわきの下・首筋・あしのつけ根を冷やす
- ②おでこをジェルタイプのシートで冷やす

わきの下・首・あし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。熱中症にはジェルシートの効果はありません。
→答えは①。

ぬれタオルを当て、うちわであおぐ方法も



対応

こむら返りが起こったら？

- ①足の使い過ぎなので、少し休んで運動開始
- ②熱中症かもしれないので、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

救急搬送が必要なものは？

- ①意識がはっきりしない時
- ②水が飲めない時

答えは①と②。どちらも救急搬送が必要と判断するポイントです。処置をしても症状が改善しない時も救急搬送が必要です。



絶対1人にしない