

保健だより 熱中症予防号

2024.6 大泉町立南中学校

保健室

☆熱中症予防教室を開催しました



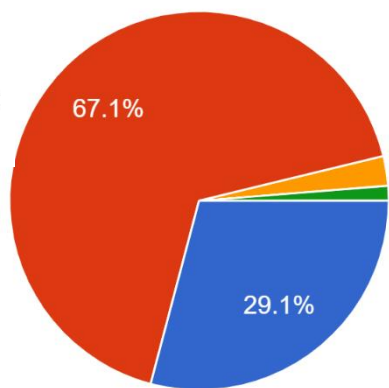
5月27日 大塚製薬株式会社 ニュートラシュティカルズ 事業部 玉井 渉

様を講師に招いて2年生に熱中症予防教室を開催していただきました。

ま

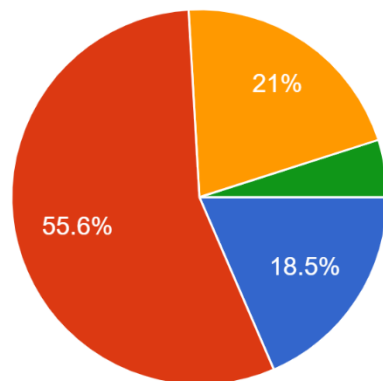
79件の回答

- 大変よくわかった。
- 分かった。
- よく分からなかった
- 分からなかった。



81件の回答

- とても高いと思う
- 高いと思う。
- 低いと思う
- ならないと思う



話を聞いた2年生は熱中症について分かった・大変よく分かったと答えた人が約96%、自分も熱中症になる可能性が高い・とても高いと思った人が約74%でした。まずは、熱中症について知り自分ももしかしたら、と思うことが大切です。



熱中症とは、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気のこと。

熱中症対策をしよう

- ぼうしをかぶろう
- すいぽんをのめよう
- 少しずつ身体を暑さに慣らそう
- きあんにかくにんしよう
- 涼しいときははずせよう
- すずしいあくまきよう
- しっかりあよう
- しっかりあべよう

5月後半から6月にかけて、運動後に体調不良を訴えて保健室に来室する人が増加します。

保健室には経口補水液や保冷剤があります。**熱中症かも！？**と思った時は必ず保健室に来るようにしてください。

可能生はどの程度だと思いますか？

熱中症の重症度

1度 応急処置と見守り
改善しなければ医療機関へ

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・生あくび
- ・大量発汗
- ・筋肉痛 など

2度 医療機関へ

- ・頭痛
- ・おうと
- ・嘔吐
- ・けんたいかん
- ・倦怠感
- ・虚脱感 など

3度 入院

- ・意識障害
- ・けいれん
- ・発作 など

熱中症の応急処置

- 1 エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難
- 2 衣服をゆるめ、体を冷やす(首の周り、脇の下、足の付け根など)
- 3 水分・塩分、経口補水液などを補給

自力で水が飲めない、応答がおかしいときは、**ためらわずに救急車を呼びましょう！**

イラスト：政府広報オンライン

近くに大人がいない、判断に迷うときは、ためらわずに救急車を呼びましょう。



熱中症予防教室の感想です。2年生がしっかり話を聞いてくれたことがわかりました。感想の一部です。

熱中症を予防するために

これから気をつけたいことは、どんなことですか？

- ・いつの間にか熱中症になっていることもあるのかもしれないので それに気をつけてこまめな水分補給や休憩を心がけたいと思った
 - ・水分をこまめに取っていなかったから喉が渴く前に水分をとること
 - ・熱中症になりやすい時間帯や場所をなるべく避ける 熱中症予防に良い味噌汁やスポーツドリンクを飲むようにする 部活などでもこまめに水分補給をしたり休憩したり帽子をかぶる 喉が乾いていなくても水分をとるようにする
 - ・水分を取るだけじゃなくて塩分も取る必要があるということ
 - ・喉が乾く前に水分を摂り、塩分も少し取るようにする。また、朝食を毎日食べ続けることに気をつけたい
 - ・喉が渴く前からこまめに水を飲んでいきたい。水だけではなく塩分や糖分も取ることで熱中症が回復しやすいので熱中症になったら水と一緒に塩分や糖分を取っていきたい。
 - ・のどが渴いてからではなく喉が渴く前に水分補給をし塩分もしっかり取るようにする
 - ・部活動で暑いのに長袖を脱がなかったのが原因で自分も一回熱中症になってしまったのでこれからは気温に合わせて衣服を自分で管理して、朝食をしっかり取り、十分な睡眠を取って熱中症にならない体を作りたいです。
 - ・最近寝不足だったり朝食をとっていないことが多かったため気をつけようと思う。
 - ・喉が渴く前に水分補給する ・水と一緒に塩分も取る ・体を暑さに慣れさせる
 - ・運動や部活中は水や休憩することを忘れてしまうから気をつけたいです。
 - ・寝不足に気をつけ、毎日朝ご飯を食べることを意識する
 - ・こまめに水分を取りふだんの生活で熱中症対策を心がけていきたい。熱中症になったときや周りの人がなったときは今日学んだことを活かしていきたいと思った。
 - ・部活に一年生が入り、なれないことが多いと思うので、無理をさせずこまめに水分を取る時間を確保することを気をつけたい。部活後に、水分だけを取り、塩分をあまり取れてなかったのも、これからは塩分チャージなどを一つ食べることを意識したい。
 - ・自分は大丈夫だと思わずに、日頃からこの授業で学んだことを意識して生活していくこと。
 - ・毎日8時間以上寝ること
 - ・水分や塩分を摂取していても睡眠不足だと熱中症になりやすくなることを今日知ったから早寝早起きを意識して生活していきたいと思う。
 - ・早寝早起きや朝ご飯などは食べているから、こまめな水分補給や適度な運動を心がけたいまた防具を着用する空手をやっているから塩分などを取りながらやっていきたい！
 - ・水分補給を忘れず、こまめに水分を取り、万が一なった場合、応急処置を忘れないように意識していきたいです
 - ・しっかりと調子が悪いときは無理をせずに休もうと思いました
 - ・体調管理や温度調節などを気をつけて行きたいです
 - ・夏という季節に入らな中での部活はとて熱中症になる確率が高いと思うので自分だけでなく、周りにも目を向け、視野を広げ、安全に、楽しく部活を行っていきたい。
 - ・自分が思っていたより熱中症というのはなりやすいということがわかったので喉が渴く前に水を飲むことと塩分などをこまめに取ることを気をつけたい
 - ・他の人が熱中症になったとき正しい行動ができるようになりたいです
 - ・早寝早起きをしっかりとこまめに水分補給をしっかりやりたいです。普段の生活でも油断をせずにやっていきたいです。
 - ・バランスよく食べて、しっかり睡眠を取って、適度な運動をすること。水分補給もしっかり
- 運動をするときにできるだけ帽子被ったり、終わったあとは水分と塩分をしっかり取ることが大事。睡眠も多く取って、朝食も毎日食べること。
- ・これから暑くなるから汗をかいたり、のどが渴いたりしたら水分補給をして対策をしたい。睡眠、休養、食事に気をつけて熱中症を予防したい。

・水分補給を喉が渇く前から適度にとること 食事 運動 睡眠(休養)をしっかりとって規則的な生活習慣を身に付け、熱中症だけでなく、多くの怪我や病気を予防すること