

保健だより

7月号



令和4年7月7日(木)

墨田区立竪川中学校 保健室

久しぶりに雨が降り、暑さも少し落ち着きましたが、湿度が高く、なんだか元気が出ない…という人も多くいるかと思えます。これから夏本番を迎えます。元気に過ごすためには熱中症対策が必要不可欠です。

こんな人は

熱中症の危険あり!

思い当たることはありませんか?

<input type="checkbox"/> 睡眠不足	
<input type="checkbox"/> 熱がある	
<input type="checkbox"/> のどが痛い	
<input type="checkbox"/> カゼをひいている	
<input type="checkbox"/> 下痢をしている	
<input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べていない	

睡眠不足や朝食抜きなど、生活リズムが乱れると自律神経(交感神経・副交感神経)がうまく働かず、汗を出して体温を調整する機能が低下します。

保健室に来室する体調不良の人の中にも睡眠不足、朝食抜きまたは飲み物やお菓子のみの人がとても多いです。

水分・塩分不足 に注意!

こまめな水分補給を行っていますか?「水筒を持ってきていない」という人も何人も保健室に来室していて、心配です。

ポイント① 喉が渇く前に飲む!!

1時間ごとにコップ1杯は、水分をとりましょう。運動中は、30分に1回は休憩し、水分補給することが大切です。

体が一度に吸収できる水分は200~250mlとされています。500ml入りペットボトルの半分くらいの量です。それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。こまめに水分摂取をしましょう。



ポイント② 塩分も補給を!



汗をかくと、水分・塩分が失われていきます。1時間で2リットルもの汗をかくことがあります。すると、体内の水分とともに塩分やミネラルも奪われてしまいます。運動などで大量に汗をかくときには、水分だけでなく塩分も一緒に補給しましょう。

<手作り経口補水液の作り方>

・水 1リットル ・塩 小さじ1 ・砂糖 大さじ2 を入れてよく混ぜる
レモン果汁を入れると飲みやすいです。日持ちはしないので、作ったら早めに飲み切りましょう。

熱中症・感染 両方に注意!

運動中、登校中、人と2m以上離れているときなどはマスクを外すようにしましょう。ただし、マスクを外しているときは話をしないなど感染対策にも気を配りましょう。最近、発熱や頭痛、喉の痛みなどの体調不良者が増えています。