

保健通信

第2号

2024.6.17
水戸農業高等学校
保健室

蒸し暑い日々が続いています。また、熱中症の報道も増えてきました。晴れていなくても気温と湿度が高い場合でも、熱中症になりやすくなります。熱中症対策を心がけ生活していきましょう。

☆ 熱中症のリスクが高くなる時

- ①気温が高い
- ②風が弱く湿度が高い
- ③日差しが強い
- ④照り返しが強い
- ⑤急に暑くなった



☆ どのような人がなりやすいのか

- ①体調の悪い人（朝食を食べていない、寝不足、疲労）
- ②肥満の人
- ③普段から運動をしていない人
- ④暑さに慣れていない人
- ⑤病気の人（下痢などで脱水症状がある人）



☆ 熱中症の応急手当について

①涼しい環境へ移動する



②衣服を緩めて体を冷やす



☆ 水分補給の注意点について

熱中症が疑われるときは、ただ水分を補給するのではなく、塩分も一緒に補給することが重要です。



自分で手軽に作れる食塩水もよいでしょう。目安として、1ℓの水に対して1～2gの食塩を加えます。

さらに、長時間のスポーツなどで失われた糖분을補い、エネルギーを補給するために砂糖などを加えると、水分や塩分の吸収が良くなる上に、疲労回復にもつながるのでより効果的です。手早く塩分・糖分と一緒に補給できるスポーツドリンクなどによる水分補給もおすすめです。

ただし、カフェインの入った飲み物は利尿作用が強くなるので避けましょう。

☆ 水分・塩分補給にオススメです

- ①スポーツドリンク ②浅漬けの素 ③塩分入りタブレット
- ④ゼリー飲料 ⑤塩こんぶ ⑥梅干し



❖ 来室する時には ❖

みなさんが保健室へ来室した時に、「マスク。」
「先生、湿布して。」
「ばんそうこう。」
「寝させて。」
とだけ、伝える人がとても多いです。

どうして、それが必要なのでしょうか。
大事な部分を飛ばして話をすると、保健室ではどうしてよいのか分かりません。

例えば・

- 「ばんそうこうがはがれたので、新しいものをください。」
 - 「親指をケガしたので、みてください。」
 - 「頭が2校時から痛くてつらいので、休ませてください。」
- というように、伝えてください。

「いつから」、「どうして」、「何が必要なのか、何が欲しいのか」をきちんと伝えて、保健室を利用してください。

