

あつたどり6月

令和7年6月26日 目黒区立第一中学校 保健室

毎日真夏のような暑が続いています。朝ごはんをしっかり食べ、水分補給をしっかりし体調を管理して熱中症予防に努めましょう。3年生の修学旅行、1年生のハケ岳が無事終了し、2年生は職場体験です。たくさんの思い出と普段できない経験で大きな成長を感じる季節でもあります。参加できなかった人も学校に登校したりと努力が見えうれしく思いました。夏休みまで約3週間、目標と計画を立て有意義に過ごしましょう。

熱中症の予防から対応まで

部活での水分補給は

- 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

軽い脱水ではどの渴きを感じません。水分は不足する前に補給しましょう。「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 塩分をふく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%

水分をとれない時は

- 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・足のつけ根を冷やす
- ② おでこをジェルタイプのシートで冷やす

わきの下・首・足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。
答えは①。熱中症にはジェルシートの効果はありません。

ぬれタオルを当て、うちわであおぐ方法も

予防する

対応する

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。答えは②。暑さに慣れないうちは熱中症に注意。

どちらも無理は禁物！

炎天下での服装は

- ① 襟元までピッタリフィットした黒系の服
- ② 黒系でなく、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

こむら返りが起こったら

- ① 足の使いすぎなので、少し休んだら運動開始
- 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！

熱中症の症状は？



重症度Ⅰ度

手足がしびれる 気分が悪い
めまい・立ちくらみがある
こむら返りがある



重症度Ⅱ度

頭痛がする 体がだるい
吐き気・嘔吐
意識がもうろうとする



重症度Ⅲ度

意識がない けいれんする
返答がおかしい 体が熱い
まっすぐ歩けない・走れない

涼しい場所で水分・塩分を補給し、衣服を緩めて体を冷やしましょう。それでも良くならない場合や、重症度Ⅲ度の症状が見られたら救急搬送を。



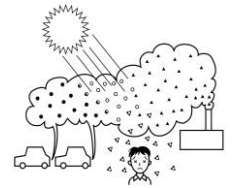
定期健康診断の結果、治療が必要な人へ治療のお知らせを配布しています。遅くとも夏休み中に病院へ行き治療を受けましょう。終わった人は学校への報告も忘れないようにしてください。また7月から水泳指導も始まりますので、目の病気には注意し、起床時めやにがたくさん出ていたり、充血している人は眼科受診をしてから水泳の授業に参加してください。何か心配なことがあればお気軽に保健室または学年の先生に相談しましょう。



光化学スモッグ注意報に気をつけよう

光化学スモッグとは・・・

自動車の排気ガスや工場の煙が太陽の紫外線と結びつく有害な化学物質が発生します。その化学物質により大気が白くモヤがかった状態を光化学スモッグといいます。気温が高くて日差しが強く、風の弱い日によく発生します。



どんな症状がでるの??



目がチカチカする、目が痛い、涙が出る、のどが痛い、咳が出る、息苦しい、めまい、頭痛等の症状があります。これらの症状が現れたら光化学スモッグの可能性を疑いましょう。外での活動中に症状がでやすいですが、窓が開いていると室内でも症状がでます。(個人差はあります)

症状がでたときの対処方法は??

- ♪ 屋外で症状がでたら…外での活動を中止して建物の中で安静にしましょう!
- ♪ 室内で症状がでたら…窓を閉めて安静にしましょう!!
- ♪ 目の症状がでたら…水で目をよく洗いましょう!!

※これからの時期は熱中症や紫外線はもちろんのこと、光化学スモッグにも注意が必要です。



保健室の利用のしかた

- (1) 保健室を利用するときは、休み時間では対応できないことがあるため、必ず次の教科の先生や保健給食委員に伝えてから来室しましょう。
- (2) 保健室でのけがの手当ては当日のみです。学校外でのけがは家庭で手当てをしましょう。必要な時は病院受診をしてください。
- (3) 内服薬は原則学校では渡すことができません。常備薬は、家から持ってきてきましょう。
- (4) 保健室不在の場合は、職員室の先生に相談しましょう。(救急箱は職員室にもあります)



保護者の方へ

長い間登校できなかったお子様が登校を開始したり、行事前の準備に出席し3日間の大きな行事に参加できたり、教室にはなかなか行かれなくても相談室やほっとルーム、別室で過ごすことができたり、課題や目標は一人一人違いますが、間違いなく一中の思いやりと優しい子どもたちのお陰で、一人も取りこぼすことなく、温かな雰囲気支援活動が活発に行われています。多くの時間を別室で過ごした卒業生が現在無遅刻無欠席で高校生活を送っている情報も入りました。引き続き、保護者の皆様のご理解ご協力を承ることができれば幸いです。これからもどうぞよろしくお願いいたします。