

# ほけんだより



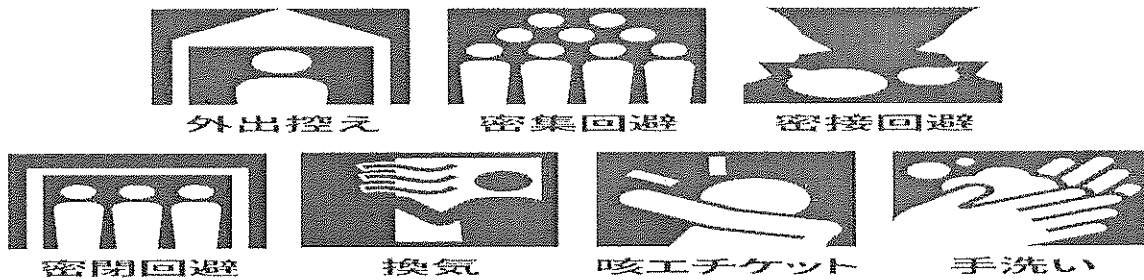
島根県立隠岐高等学校保健室

令和3年8月18日

## いよいよ学校が始まりました♪

新学期が始まりました。真夏の暑かった頃に比べると、だんだん過ごしやすくなってきました。今月末から、いよいよ尼寺原祭が始まりますね。みなさんの活躍の場も多くなりますが、気候の変化や学校生活の再開に伴う生活リズムの変化等により、体調を崩しやすい時期でもあります。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけておきましょう。

### 続けようコロナ対策！



「新しい生活様式」は定着してきたでしょうか。マスク着用やアルコールでの手指消毒などできていますか。自分が感染しないようにするのはもちろん、他人への感染を広げないことも大切です。新型コロナウイルス新規感染者が毎日多くいる状況が続いています。ここでもう一度気を引き締めて対策していきましょう。

### おさらい 熱中症対策！



熱中症に気をひまわり！

	<p><b>熱射病</b></p> <p>暑さに長時間さらされたとき 暑い中で運動をしているとき →体温調節機能が働かなくなる</p>	<p><b>熱疲労</b></p> <p>水分補給をしないで運動を 続けているとき →水分や塩分、電解質が不足</p>	<p><b>熱失神</b></p> <p>高い気温の中で運動して いて、やめた直後 →一時的に脳への血流低下</p>	<p><b>熱けいれん</b></p> <p>たくさん汗をかいたのに、 水分だけ補給したとき →血液中の塩分濃度が低下</p>	<p>スポーツ時の水分補給 ここがポイント</p> <p>① 渴く前に飲む</p> <p>●飲む量の目安● ・練習前 250～500ml ・練習中 15～30分ごとに一口から200ml くらい</p> <p>② 水分の他、塩分やミネラル分を補給</p> <p>2～4倍程度に薄めたスポーツドリンクなど</p> <p>×日すぎるもの ×炭酸飲料</p>
<p>こんなときに起こります</p>	<p>●反応が鈍い ●意識がない ●ショック症状 ●過呼吸</p> <p>重症：生命が危険！</p>	<p>●力が入らない ●吐き気、嘔吐 ●めまい</p> <p>●めまい ●頭痛</p> <p>手当てをしないと、重症に</p>	<p>●一時的な失神 ●脈拍が速く、弱い ●呼吸数増加 ●顔色が悪い</p> <p>●めまい</p>	<p>●足や腕、おなかの筋肉に、痛みを伴うけいれん</p>	
<p>そのときからたは…</p>	<p><b>救急車を!!</b> 意識・呼吸を確認</p> <p>からだを冷やして、体温を下げる ◆水をかけて、あおく。 ◆首、わきの下、足の付け根に氷やアイスバックを当てる。</p>	<p>◆涼しい場所に衣服をゆるめて寝かせ、水分を補給する。 ◆足を高くして、手足を心臓に向けてマッサージする。</p>		<p>◆生理食塩水（0.9%の食塩水）を補給する。</p>	
<p>おぼえておこう！ 応急手当て</p>	<p>症状がおさまっても、その日は運動をやめ、病院に受診しましょう</p>				