

# ほけんだより

北海道池田高等学校保健室

NO. 8

令和2年 5月29日(金)

これから注意!

## 熱中症

今年の4月5月は例年より気温が低い日が多かったようですが、ようやく朝の登校時間からも暖かい日が多くなってきました。みなさんは何度も十勝の暑い夏を過ごしてきたと思いますが、油断は禁物です! 身体が今年の夏の暑さに慣れるまでは、しっかりと熱中症対策をしてください。

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%

\* 適した飲み物を選ぶ!

スポーツ飲料や麦茶がおすすめです! 紅茶、緑茶、コーヒーには、カフェインが入っていて利尿作用があるので、注意! 多く汗をかいた時にただの水を飲んで、体内の塩分濃度が下がるだけで脱水は回復しません!

部活での水分補給は

- ① 運動を始めた時、こまめに水分補給
- ② 始まる前に水分補給。途中もこまめに水分補給

軽い脱水ではのどの渇きを感じません。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

\* 水分補給はこまめに!

飲んだ水分が身体に吸収されるまで30分~1時間かかり、吸収できる量にも限界があります。一気にかぶ飲みしても効果なし! 暑い日は、30分に1回、コップ1杯程度の水分摂取が効果的です。

## つまり熱中症の予防は?

普段から意識して水分補給することを習慣づけましょう。エアコンの効いた場所では汗をかかず、水分補給を忘れがちになります。



のどの渇きは「脱水」の証拠

喉の渇きは、身体が脱水状態を知らせる信号です。つまり、喉が渇いてから水分摂取しても遅いのです!

## ほかに大事な熱中症の予防は?

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!

\* 体調や暑さの慣れ!

急な気温の上昇は、もちろん身体もびっくりします! このほか、「持病のある人」「高齢者や幼児」「肥満の人」など、それぞれ人によって熱中症が起こるには個人差があります。周囲の人の様子も見てあげましょう。

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

\* 適した服装を選ぶ!

その日の気温や湿度、風の強さによって服装を考えましょう! 衣服の素材などによって体感温度は異なります。決して、露出を多くすると言う意味ではありませんので、過度に肌が露出される服装には気をつけましょう。

## \*通常登校の再開です\*

5月31日(日)をもって臨時休業が終了し、1日(月)から通常登校になります。クラスのみならず同じ時間に登校します。部活動も少しずつ再開されます。しかし、**感染症対策は続けてください! 今まで以上に徹底して行ってください!**ただし、これからの学校生活において、次のような場合に限りマスクを外してもかまいません。

○ 昼食を食べるとき

○ 運動時にマスクを着用することによって息苦しいとき

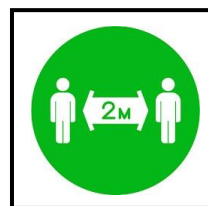
○ 気温が高い、湿度が高いなど熱中症が起こる可能性が高いとき



マスクを外すには、次の感染症対策は必ず行いましょう



マスクを正しく外す



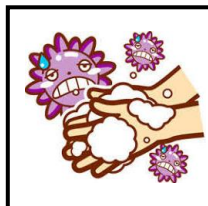
人との距離を十分に確保する



換気を行う

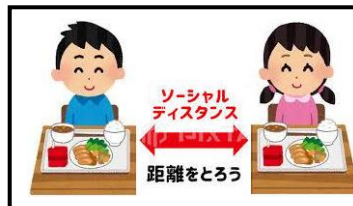
## \*給食も再開です\*

分散登校の期間は中止していた給食が再開しますが、食事の時間は「多くの生徒が密集する空間ができること。」「食事をするためにマスクを外すこと。」など**感染リスクが高まる時間**です。次のことを必ず守ってください。



食事前後の手洗い

配膳係や給食当番だけではなく、みなさん全員がハンドソープを使って手を洗うこと!



並べられた机を動かさずに座る

給食の教室は、一方方向に周囲と一定の距離を保つように机が並んでいます。3年生も授業を受ける状態のまま食事をしてください。



食事中は会話をしない

会話をすることで、飛沫(つば)が飛びます。食事中は食べることに集中しましょう。

6月からは衛生管理を徹底した中で給食を提供することができる状態です。一人ひとりが昼休み食事を摂るときも感染症対策として示されている「新しい生活様式」(裏面を見てね。)に取り組んでください。