

ほけんだより



R2、6月
箕島小保健室
No.3
保護者の方へ

熱中症は、その日のうちに命をおとすかもしれない病気です

昨年度、熱中症で緊急搬送された人は全国で約7万人。亡くなった人は、約1,500人、新型コロナウイルス感染症で亡くなった人の倍近くの人が、熱中症で亡くなっています。昨年度と同様に熱中症患者が発生し、新型コロナウイルス感染症も発生するとなると、医療崩壊が起こると心配されています。



熱中症は、100%予防できる病気です。正しく知って予防し、大切な命を守りましょう。

熱中症の症状

- ^{ねつしっしん}熱失神（ひんけつ、めまい）皮膚の血管が拡張し、脳の血流が減ることによる。
- ^{ねつひろう}熱疲労（だるい、力が入らない、頭痛、吐き気）脱水による。
- 熱けいれん（こむらがえり）大量に汗をかき、血液中の塩分濃度が低下することによる。



このような症状が現れる前に

がまんをしては いけません！

- ◎早めに、休けいをする
- ◎日かげに入る
- ◎水分補給をする



熱中症になりやすい人

- ・脱水症状のある人（下痢をしている人も同じ）
- ・肥満の人（熱中症死亡の7割に相当）
- ・普段から運動をしていない人
- ・病気の人、体調の悪い人
- ・朝ごはんを食べない人
- ・子ども、高齢者
- ・過度の着衣
- ・暑さに慣れていない人
- ・睡眠不足の人

熱中症を予防するには

- ①朝ごはんは、必ず食べましょう
- ②夜は早く寝て、疲れを翌日に持ち越さないようにしましょう
- ③体調の悪い日は、水分補給に注意して、静かに過ごしましょう
- ④汗をかく、練習をしましょう
- ⑤涼しい服装を選びましょう
- ⑥暑い日、蒸し暑い日の運動や作業は、無理をしないようにしましょう
- ⑦脱水に注意しましょう

*パンだけ、ごはんだけの人は、水分が多く含まれる夏野菜や果物、飲み物をとるようにしましょう。



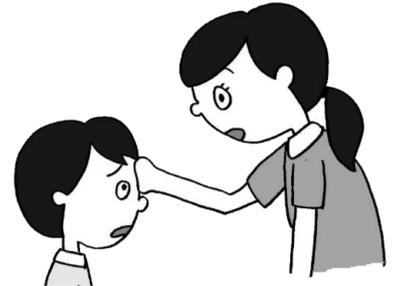
*30分ぐらい運動をして、汗をかく練習を1週間～10日間ぐらい続けると暑さに慣れてきます。



やってみよう、^{ね っ ち ゅ う し ょ う}熱中症チェック!

気温と湿度が高く、風がない日は熱中症が起こりやすいといわれています。つぎの5つのうち1つでも当てはまるものがあれば、熱中症が起こりやすいかもしれません。

- 昨日あまり眠れていない
- 朝ごはんを食べていない
- 日ごろからクーラーのきいた部屋で過ごしている
- 体温が平熱よりも高い
- おなかが痛い、下痢をしている



1つでも当てはまる人は、暑い中で激しい運動をしてもよいか、お家の人と相談しましょう。

スポーツドリンクの飲み過ぎに注意しよう!

スポーツドリンクは、たくさん汗をかいた時を想定して作られた飲み物です。糖分が高いため、汗をあまりかかない時や血糖値が高めの人には、あまり大量に飲まないようにすることが大切です。

こんなことはありませんか？



ちょっとまって! スポーツドリンクには、砂糖がたくさん入っています! 運動をして汗をかいたときに必要な塩分や糖分が含まれているので、たくさん汗をかいているときはよいけれど、冷房の効いた部屋で、水分補給のために飲んでいると、砂糖のとりすぎになってしまうかもしれません。

スポーツ飲料 (500ml) に含まれる糖分は、20~30g (一日の目安は20g)

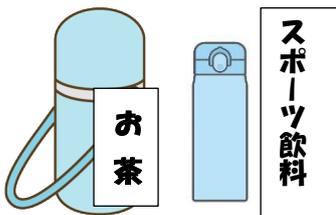
砂糖をとりすぎると心配なこと

- ・むし歯
- ・肥満
- ・夏ばて
- ・イライラ



* 上手にスポーツ飲料を使いましょう。

学校に、スポーツ飲料を持ってくる時は、お茶も持ってきてください。スポーツ飲料をこまめに飲むことは、むし歯のリスクが高くなります。たくさん汗をかいた時に、スポーツ飲料を飲むように声かけをお願いします。



④ スポーツ飲料は、塩分を含んだ酸性の液体です。水筒の材質に注意! サビると、中毒の心配もあり!