

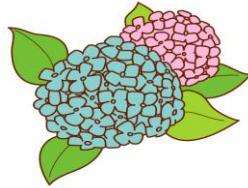
保健室だより 6月号

大阪府立茨木西高等学校 保健室 2015. 6

はじめまして！

6月1日から養護教諭の実習をさせていただいている花園大学児童福祉学科の佐藤清香さとうきよかといいます。私自身も34期生として4年前にこの茨木西高校を卒業しました。今振り返っても、高校の3年間は特別で、とても楽しい日々でした。でも、もし今、高校生に戻れるのなら、もっとしっかり勉強して、もっと学校生活を堪能するのになあと思う時があります。

きっとみなさんにとってもこの3年間は特別なものになると思います。いろいろなことに挑戦して、悔いのないように、いっぱい青春してくださいね！6月19日まで保健室にいますので気軽に話しに来てください！ 待っています。



さて、今週は皆さんが楽しみにしている**体育祭**があります。体育祭では1日中外で応援するうえに、走ったり、踊ったりするので熱中症になる危険性がとても高くなります。体育祭を全力で楽しむために、今月は私と一緒に熱中症対策を学びましょう。

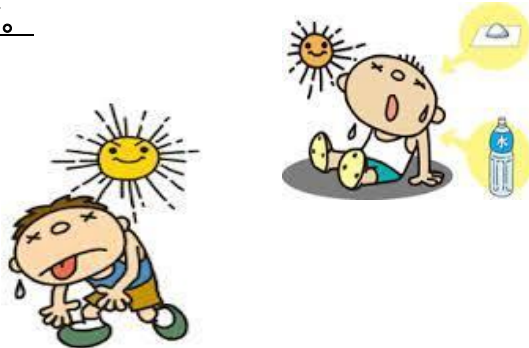
熱中症の基礎知識

☆熱中症とは、

人間のからだは、体温があがると汗をかいて**気化熱**きかねつ(かいた汗が蒸発する時に熱を奪う働き)で、体温を一定に保つようになっています。ところが、気温も湿度も高いと、汗は流れ落ちるばかりでほとんど蒸発しなくなるため、体温が下がらなくなり、脳への血流が不足し熱中症おこります。

☆熱中症になると、こんな症状がでます。

- ・めまい、ふらつき
- ・筋肉痛
- ・大量の汗
- ・頭痛
- ・吐き気、嘔吐
- ・意識もうろう
- ・おかしな言動
- ・ショック症状



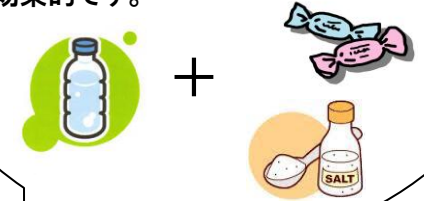
こんな時にはすぐ救急車を！

救急車到着までの間、水をかけたり、濡れタオルを当てて扇ぐなどして積極的に体を冷やしてください。

理想の体育祭スタイル

- ・日よけの帽子
- ・温度調節のうちわ
- ・替えの体操服
- ・タオルは必需品
- ・テントの下にいるなどして長い間直射日光に当たらないように注意する
- ・水分補給が1番大切！

5℃～15℃のスポーツドリンク、水、お茶をこまめに少しずつ取りましょう(1回200ml)その時、糖分や塩分も一緒に取れば効果的です。



注意

喉の渇きを感じてから冷たい水を大量に飲んでも遅すぎます。

「のどが渇いたな」と感じたときには、すでに体内の水分は少なくなっているのです。

熱中症チェック！

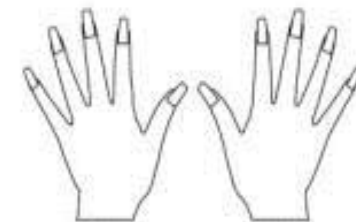
① 手の甲をつまんでみる

「富士山」のように盛り上がった皮膚がすぐに元に戻らない。



② 爪の色をチェック

爪を押した後、色が白からピンク色に戻るまで3秒以上かかる



③ おしっこの色、回数

おしっこの回数がいつもより減っている、尿の色が濃い



上のような症状があれば、早めに水分補給をし、涼しい所に移動して、脇や脚の付け根などを冷やしましょう。

それでも症状が回復しない場合には、本部席横に救護席がありますから、

すぐに連絡してください。