



令和4年7月号 西武台新座中学校・西武台高等学校保健室

日ごとに暑さが増してきましたね。暑さで食欲がなくなり、きちんとした食事が摂れていない人はいませんか？食事のバランスが崩れると体力が低下して熱中症のリスクを高めます。暑いときこそバランスのとれた食事が大切です。今はマスクをして生活することが当たり前になっているので暑く感じる人が多いと思います。人との距離が取りやすい屋外ではマスクを外して、こもった熱を逃がしてあげることが大切です。今月は期末考査も行われます。暑いですが頑張りましょう！！

# 今年の夏も暑いです！！！！

## 薄着・日よけ

通気性のよい衣服と帽子や日傘の活用を。



## 水分補給

のどがかわく前に！  
運動前後の体重変化を補給用の目安に。

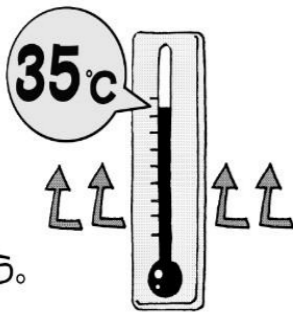


何回でも  
言いますよ～

# くれぐれも熱中症に注意！

## 気温の急上昇に注意

暑さに慣れてから運動量を増やしていこう。



## 無理しない

睡眠不足や体調不良を自覚しているときは要注意！



## 熱中症のサインとは？

- めまいや顔のほてり
- 筋肉痛や筋肉のけいれん
- 体のだるさや吐き気
- 汗のかきかたがおかしい
- 体温が高い、皮ふの異常
- 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- 水分補給ができない

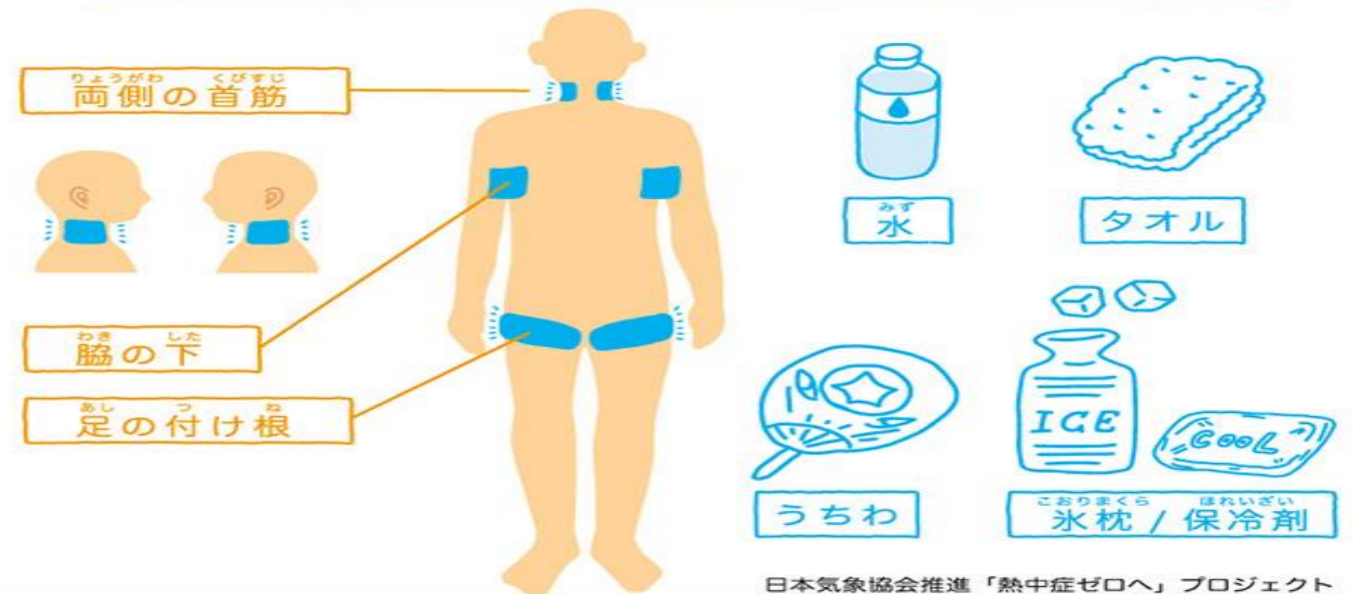


暑い日の外出は、マスクをつけていると呼吸だけで体温を下げるのが難しくなります。通気性の良い服装や、体を冷やすグッズを上手に使いながら体温を下げるようにしましょう。もちろん室内でも油断は禁物です。また、マスクがあることで水分補給の頻度が減ってしまわないように意識をして水分を摂るようにしましょう。普段から少しの工夫で熱中症は予防できます。

※保健室でマスクは配っていません。必ずバッグの中に2、3枚マスクを入れておきましょう。

## 保護者のみなさまへ

### 応急処置 体を冷やすポイントとアイテム



日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト

水をかけて、うちわ等であおぐことでも体を冷やすことができます。

## 《災害給付金について》

在学中に授業・登下校・部活動等で怪我をして病院で治療を受けた時、保険診療内の医療費が戻ってくる制度があります。以下の2点いずれかに該当する生徒はいませんか？

- 入学してから現在までに怪我などで病院にかかり、1500円以上の支払いをした生徒（申請の効力は怪我発生の日から2年間です）
- 怪我の申請をして、手続きが途中の生徒（特に3年生は注意！！）

※該当する人は、休み時間に保健室に手続きにきてください。

寝不足で疲れていると、汗をかく働きや血の流れが悪くなり、体の熱を逃がしにくくなります。また、下痢をしている人は体内の水分が減っているため、脱水症状を起こしやすくなります。熱中症予防には、“夜はしっかり眠る”“朝ごはんを食べる（水分や栄養を摂る）”など、規則正しい生活が大切です。そして、冷房の使い方も大切なポイントになります。暑い夏を過ごすために一日中冷房の効いた部屋にいたいところですが、涼しい部屋からいきなり暑い屋外に出ると、暑さに対する抵抗力がないため熱中症になりやすいです。今年も換気をしながら感染症対策もしつつ上手に活用しましょう。