

保健だより No.4

令和4年7月
石岡商業高校保健室



その状態で運動すると… 熱中症のキケンあり！

1 キケン！過度な運動

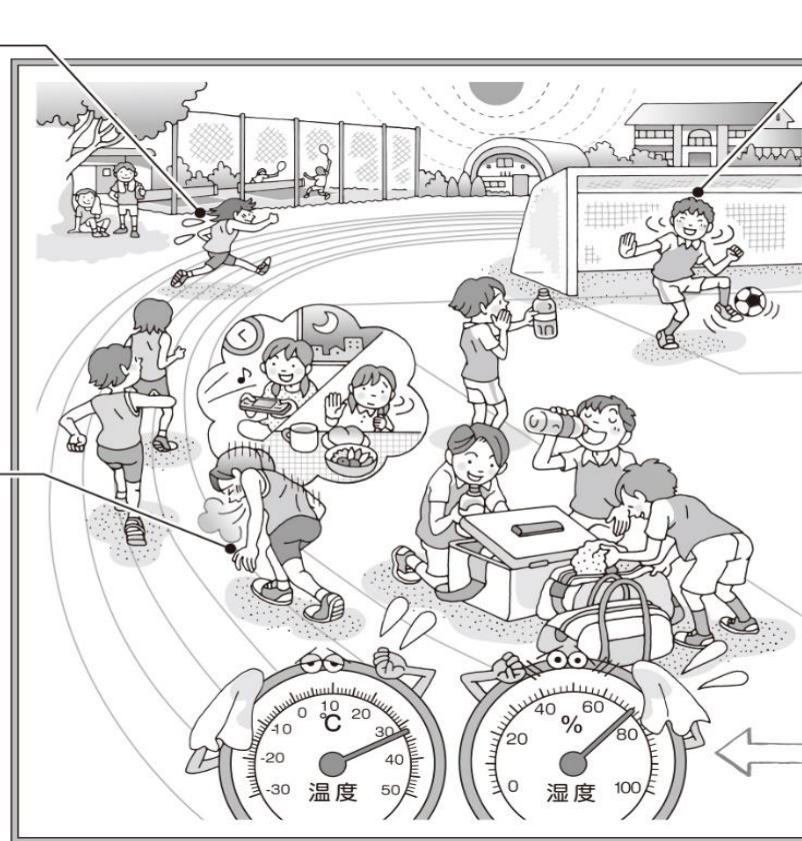
運動時の筋肉の熱発生量は、運動していないときの10～15倍です。
体内の熱は、汗が蒸発するとき一緒に放出されますが、この動きが追いつかないくらい過度な運動になると、熱中症のリスクが高まります。

暑い日は過度な運動は禁物です。
こまめに休憩しましょう。

2 キケン！体調不良

睡眠不足や朝食抜きなど、生活リズムが乱れると自律神経（交感神経・副交感神経）がうまく働かず、汗を出して体温を調節する機能が低下します。

睡眠と朝食で生活リズムを整えましょう。
朝食から摂る水分・塩分も熱中症予防には重要です。



3 キケン！水分・塩分不足

運動中は、汗で急速に水分・塩分が失われていきます。激しい運動をすると、1時間で2Lもの汗をかくこともあります。

運動する前から、水分・塩分を補給しましょう。
運動中も、スポーツドリンクなどをすぐ近くに置いておき、必ず30分に1回は補給することが大切です。

熱中症は“湿度”にも注目！

湿度が高いと、汗が皮膚の表面から蒸発しにくく、体内の熱をうまく逃がせません。そのため、熱中症のリスクがより高まります。
気温が少し低い日でも油断せず、湿度もしっかりチェックしましょう。

※熱中症は、室内にいても起こります。注意しましょう。

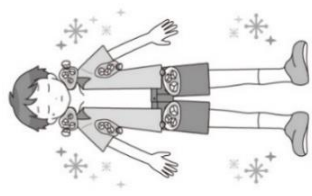
〈熱中症を疑う症状〉

- ・めまい・失神
- ・筋肉痛、四肢の筋や腹筋がつる
- ・全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛
- ・足がもつれる、ふらつく、転倒する、突然座り込む、立ち上がれない など

〈熱中症の応急処置〉



○涼しい場所で横にさせる



○服をゆるめ、体を冷やす



○意識がないときや反応がおかしいときは救急車を呼ぶ

★これらに加え、水分・塩分（スポーツドリンクや経口補水液等）を補給させましょう。もし、とれないようであれば病院へ。

〈夏季休業中の過ごし方〉

○生活リズムを整える。

長期休暇は生活リズムが乱れがちになります。夜更かしをしたり、食事をとらなかったりすると夏バテになりやすく疲労が溜まってしまいます。

休日なるべく学校がある日と同じ生活リズムを心がけましょう。



○危険な誘いに乗らない・安全に過ごす。

- ・20歳未満の飲酒・喫煙は法律で禁止されています。成長期における身体に悪影響を及ぼすだけでなく、短期間でアルコール依存症になりやすくなり、急性アルコール中毒により、死に至ることもあります。周りの大人や友人から勧められても、しっかり断ってください。
- ・夏休みは海や湖、川に行く機会が多くなると思いますが、立入禁止・遊泳禁止エリアは危険ですので絶対に入らないでください。

○スマホやゲームの時間を決める。

スマホやゲームの使用時間はコントロールできていますか？使い過ぎは、眼精疲労や肩こり、不眠等、様々な症状が現れやすくなります。使用時間を決めて、勉強や軽い運動、読書、音楽を聴くなど、スマホやゲーム以外の時間も作りましょう。

SNSの書き込みに気をつけて

まわりの友だちだけでなく、多くのひと々とやりとりできる SNS。便利に楽しくコミュニケーションできるツールですが、基本のルールやマナーを知らないと、言葉の行き違いから思わぬトラブルが起こったり、危険なことに巻き込まれたりする恐れがあります。悲しく辛い思いをしないように、次のことを絶対に忘れないでね。



- ①人の悪口を言ったり、批判したりしない
- ②個人情報（住所や名前、年齢、学校名など）を書かない
- ③自分や友だちの写真を勝手にアップロードしない
- ④知らない人と、直接会う約束をしない