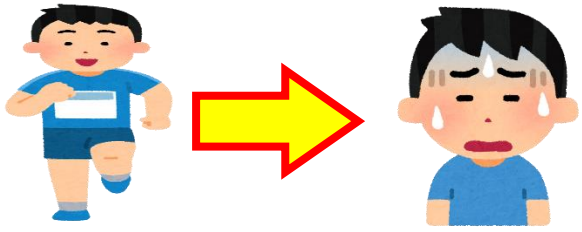
熱中症予防号 ほけんだより

万葉中学校
R3.6.17

梅雨入りはまだですが、だんだんと暑い日が増えてきました。夏といえば、気を付けたいのが熱中症です。蒸し暑くなってきたこの時期から、熱中症になる人が増えてきます。この時期は、身体がまだ暑さに慣れていないため上手に汗をかくことができず、体温をうまく調節できません。熱中症は、きちんと対策をすれば防げるものです。一人ひとりがしっかりと対策をしていきましょう。

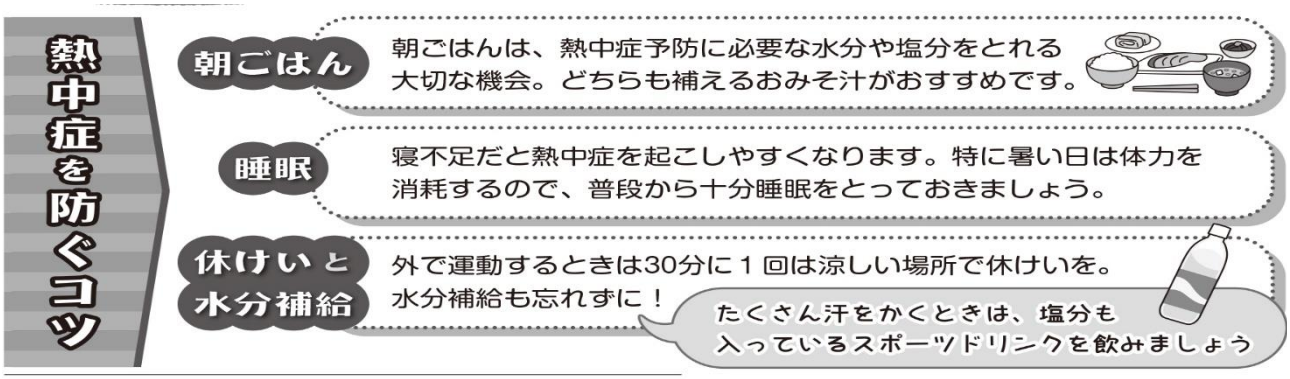
こんな人、最近多いです！



体育で持久走をした後に「頭が痛い」「気持ち悪い」、「めまいがする」と言って、保健室に来る人…。話を聞くと、ある共通点があります。それは…

水分補給をしていない！

「のどが渇いた」と感じるのは、水分不足のサイン。これは、脱水が始まる前兆です。熱中症対策のためには、「のどが渇いた」と感じる前にこまめに水分補給をすることが大切です。しかし、保健室に来る人の話を聞いていると、「前日夜から水分を摂っていない」「水筒を持って来ていない」という人がほとんどです。また、マスクを着けていると、のどの渇きに気づきにくいことも…。1日の水分補給の目安は1.2Lです。こまめに、少しずつ水分を摂るようにしましょう。保健室では、基本的にお茶を出すことはしません。必ず、多めのお茶を用意してきてください。



☆★マスク着用について★☆

気温・湿度や暑さ指数（WBGT）が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなります。マスクを外す場合には、できるだけ人との十分な距離を保ち、近距離での会話を控えるようにするなどの配慮をしましょう。暑さで息苦しいと感じた時などには、マスクを外したり、一時的に片耳だけかけて呼吸したりするなどしてください。

＊素材別にマスクの表面温度を測った実験では、白の布マスクが一番温度が低く、黒の布マスクが一番温度が高かったそうです。暑さ対策のためにも、マスクの素材を工夫してみるのもいいですね。