

ほけんだより

みなさん、暑い日が続いていますが、体調はいかがでしょう？
愛知県の新型コロナウイルス感染症の罹患者数も減少傾向にあります。気を引き締めつつ引き続き感染対策の徹底をおねがいします。また、これから本格化する暑さ対策も万全にし、熱中症についても気を付けていきましょう！



「熱中症」の分類について

どんな症状があるのでしょうか？

熱中症の基礎知識

I 度 (軽症)

- めまい・失神 (立ちくらみ)
- 筋肉痛・筋肉の硬直 (こむら返り)
- 手足のしびれ・気分不快

POINT: すぐに涼しい場所で体を冷やすこと、水分を自分で飲んでもらうことが重要。

II 度 (中等症)

- 頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感
- 体がぐったり、意識がはっきりしないなど

POINT: 「水分を自分で飲めない」「意識がおかしい」「応急処置しても改善がみられない」そんな場合は病院へ搬送しましょう！

III 度 (重症)

- 意識障害
- けいれん、手足の運動障害
- 高体温 (体に触ると熱いという感触) など

POINT: 「意識がない」場合はすべてIII度に分類。少しでも意識がおかしい場合、すぐ病院へ！

「熱中症環境保健マニュアル 2018」より

【I～II度で来室する学生が増えています！】

6月の保健室の来室者を見ますと、「頭痛」「吐き気」「倦怠感」「めまい」等を訴え来室する学生が多かったです。

水分の摂取の有無について確認をすると、「朝から水分を摂取していない」、「食事の時に水分は取っていない」と答える学生がいました。

熱中症にならないようにするためには、どのように対処したらよいのでしょうか？「熱中症対策」について、いくつか紹介します。

「熱中症の予防方法」について

- 暑さを避けましょう！**
日中の炎天下での活動を避け、涼しい時間帯に活動をおこなうようにしましょう。屋内では、我慢せずに冷房を使用しましょう。
- こまめに水分補給をしましょう！**
日常で摂取する水分は、一日1.2ℓ以上を推奨しています。大量に発汗した場合は、塩分などの電解質を含んだスポーツ飲料等を摂取しましょう。
- 体力や体調を考慮し、集団活動の場ではお互い注意しましょう！**
暑さに対する重要な働きをする汗は、血液中の水分と塩分から作られます。食事抜きといった万全では無い、体調のまま暑い環境へ行くことはやめましょう。また、部活動等の課外活動では、こまめに水分・塩分補給の休憩をいれたり、暑さが避けられない場所では短時間で済ませるようにしたり、一人当たりの活動時間を短くするなど工夫してみてくださいね。

校長めし…つくってみた♪

かんたん
オニオンスープ



今回は、昨年度発行「がん」第50号でも紹介されました「かんたんオニオンスープ」を作ってみました♪

【作り方を紹介します♪】

- ① 玉ねぎのヘタと根本をカットし、ラップで包む。
- ② 600wで3分レンジで温め、ひっくり返し500Wで2分。
- ③ 市販のオニオンスープを作り、②の玉ねぎにかける。
- ④ お好みで、チーズとパセリをかける (←アレンジ)

詳しい方法は、「校長めしつくってみた (動画版)」を見てね！

→各クラスのチームスのURLで確認してくださいね。

