

ほけんだより

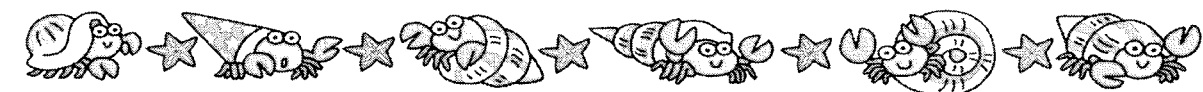
2019年度

夏休み号

高輪中学高等学校

保健室★小栗・長内★

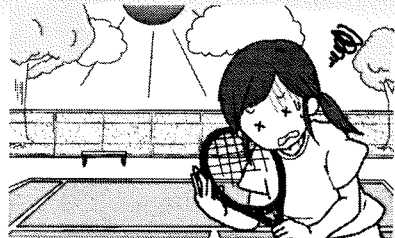
いよいよ夏本番です。特に部活動に熱く励んでいる人たちは熱中症が心配な季節。暑さに負けそう！という時は、水分補給の他にも、ビニール袋に入れた氷水や、濡れタオルなどで首元やわきの下などを冷やすと少し涼しくなりますよ。工夫して暑い夏を元気に乗り切りましょう。



熱中症になったのはどうして?? 推理してみよう!

テニス部のAさん

よく晴れた日にグラウンドで練習をしていました。ラリーの後、めまいと吐き気を訴えました。



証言1

Aちゃん、先生の言う通り水分補給もこまめにしていたのに…

証言2

グラウンドの温度計は35℃になってたよ

🔍ここから推理すると…

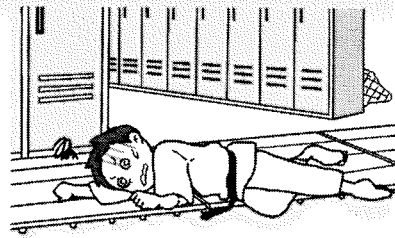
あまりにも暑い日に運動をしたから



気温35℃以上は熱中症になる危険が大きい状況です。天気予報では大丈夫でも、実際にスポーツを行う環境が危険な状態になっていないかどうかを見て判断しましょう。

柔道部のBさん

朝から部活に参加しました。一日の練習を終えた後、更衣室で倒れて動けなくなっていました。



証言1

僕はそんなに暑いと思わなかったんだけどな…

証言2

そういえば、Bのやつなんだかかせ気味かもって言っていたよ

🔍ここから推理すると…

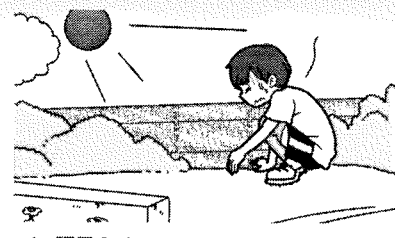
体調不良で無理をしたから



具合が悪いときに無理をすると、いつもなら問題ない条件下でも熱中症になってしまうことがあります。また、屋外だけでなく屋内でも熱中症は起こります。

サッカー部のCさん

試験期間明けの久々の練習で張り切っていました。ランニングの後、ふらつきでもの場にうずくまってしまうました。



証言1

最初から飛ばしてたし、調子がいいのかと思ってたのに…

証言2

Cは勉強をがんばっていたから、試験期間中はほとんど基礎練習もしていなかったんだって

🔍ここから推理すると…

休み明けで体が慣れていなかったから



久しぶりのスポーツで熱中症になることも多いです。休み明けは無理のないところから始めて、徐々に体を負荷に慣れさせていきましょう。

熱中症は、重症度に応じた応急処置をしましょう!

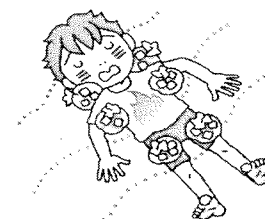
<Ⅰ度:軽症 気分が悪い・めまい・立ちくらみ・こむら返り・手足のしびれ>

涼しいところで安静にして衣服をゆるませる。

ゆっくりと体を冷却する。

水分(スポーツドリンクや経口補水液など)を飲ませる。

仰向けにして寝かせて、足を少し高くする。



<Ⅱ度:中等症 頭痛がする・吐き気・嘔吐・意識がもうろうとする>

安静・休息・冷却を直ちに実行する。

太い血管が通っているところ(首の横、脇の下、足の付け根)を冷やす。

体の表面にぬれたタオルをあて、風を送る。

<Ⅲ度:重症 意識がない・返答がおかしい・まっすぐ歩けない・けいれんする>

反応の有無を確認して、意識が回復しない場合には一刻も早く救急搬送する。

夏休みは治療のチャンスです

みなさんは夏休みにどんな計画をたてていますか?

長いと思っている夏休みですが、ダラダラを続けていると、あっという間に7月が過ぎ気がついたら8月も終わり!!なんてことも。

あわててあれもこれも…とならないように、計画的に宿題や学習を進めましょう。

虫歯の治療や、健康診断後の受診なども忘れず計画の中に加えて下さい!



保健室からお知らせ

- ◎夏期休業中に部活動等でケガをした時、保健室が空いていない場合があります。そんな時は、部活動で使っている救急バッグや、職員室・事務室・体育教官室にある救急箱を利用してください。
- ◎夏期休業中の学校医の健康相談、スクールカウンセラーのカウンセリング予約、保健室への相談メールは、お休みです。