

# 保健だより 7月



倉敷市立船穂中学校 保健室

## 検査・治療をすすめられたら



早めに受診しましょう

いよいよ7月に入り、1学期の締めくくりをする時期となりました。ここ最近気温が連日 30℃以上で、WBGT も 31℃を超える日が出ています。暑い日は、アイスや冷たいもののおいしく感じつついついそぎ過ぎてしまいますが、冷たいものは胃腸が冷え消化機能が弱まり食欲を低下させます。暑い日こそバランスのよい食事をとるようにしましょう。

## ～ 健康診断を終えて ～

- 「受診のすすめ」(治療指示書)をもらった人  
健康診断の結果から受診や治療が必要な人には、受診のすすめを配布しています。治療指示書をもった人は、夏休みを利用して受診しましょう。
- 健康診断が未受検の人  
内科・眼科・耳鼻科・歯科を学校で未受検の生徒には、「定期健康診断の実施について」という用紙をお渡ししています。1 学期中には、学校医の先生がいる病院で健康診断の実施をお願いします。もし用紙が紛失された場合は、学校へお知らせください。再発行させていただきます。

# 上手な水分補給のポイント

## 水分をとるタイミング

のどが渇いてからでなく、次のようなタイミングで水分をとるとよいです。  
例：起床時、運動中やその前後、入浴の前後、就寝前など



## 1回にとる水分の量

一度にたくさん水分をとっても体は吸収しきれません。  
1回あたり200mL (コップ1杯)程度を目安に、こまめにとるようにしましょう。



## 水分補給に適した飲み物

基本は、やはり水です。糖分の多いものやカフェインの含まれたものは日常的な水分補給には向きません。なお、大量に汗をかいたときには、スポーツドリンクなどの塩分が含まれたものを飲みましょう。



水以外なら、ノンカフェインの麦茶も！

## 水分の多い食べ物

飲み物だけでなく、食べ物からも水分がとれます。例えば、ごはん100gには約60gの水分が含まれています。夏野菜のキュウリやトマト、夏の果物のスイカなども水分が多いです。



## ●暑さ指数(WBGT)に伴う対応の目安

暑さ指数 (WBGT)	警戒レベル	対応の目安
31℃以上	<b>危険</b> 運動は原則中止	●特別な場合以外は、運動を中止する。 ●涼しい室内に移動する。
28～31℃	<b>嚴重警戒</b> 激しい運動は中止	●長距離走のような激しい運動は避ける。 ●活動の際には、30分以内ごとに日陰、風通しの良い所で休息し、水分・塩分補給を行う。その際、一人ひとりの健康観察をし、無理をさせない。
25～28℃	<b>警戒</b> 積極的に休憩	●激しい運動をする場合は、30分おきくらいに休息をとり、水分、塩分の補給を行う。
21～25℃	<b>注意</b> 積極的に水分補給	●熱中症の兆候がないか、定期的に健康観察を行う。 ●運動をする際には、積極的に水分・塩分の補給を行う。
21℃未満	<b>ほぼ安全</b> 適宜水分補給	●適宜、休息をとり、水分補給を行う。

31℃以上で  
体育・部活動  
は中止！

熱中症は、炎天下の時だけ起こるわけではありません！室内や雨の日、朝夕でも熱中症になることがあります。船穂中学校でも黒球温度計で測定したり、環境省熱中症予防情報サイトの情報を常にチェックしたりして対応しています。みなさんも、運動中はマスクをとる、水筒を忘れない等、自分でできる対策を考えて生活しましょう！

## 熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度(軽症)】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらがりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度(中等症)】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度(重症)】意識がない、返事をしない、けいれん、まったく歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。