

ほけん村のワキ

令和2年7月1日
藤井寺市立第三中学校
保健室

授業が始まって一か月が経ちました。みなさん、体調はどうですか？7月は、湿度が高く天気も変わりやすいので、体調を崩しやすい時期です。また、梅雨明けすると急に気温が高くなります。夏の暑さに体が慣れていないため、熱中症を起こす人が一番多いとされています。これまで以上に、生活リズムや食事の内容に気を付けて、体調が悪い時には無理をせず、早めに休養の時間をとるようにしましょう。

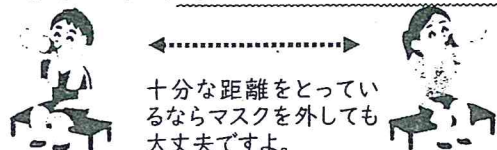
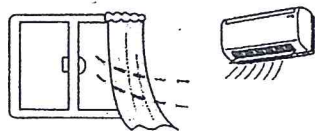
令和2年度の熱中症予防行動

① 暑さを避けましょう

感染防止のため、窓を開けて換気をしつつ、エアコンの温度設定をこまめに調節しましょう。

② 適宜マスクを外しましょう

気温と湿度が高い中でのマスク着用は要注意です。
屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクを外しても大丈夫です。
屋内でマスクを着用している時も、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクを外して休憩をしましょう。



十分な距離をとっているならマスクを外しても大丈夫ですよ。

③ こまめに水分補給をしましょう

のどが渇く前に水分補給をしましょう。
1日あたり1.2リットルを目安に飲むようにしましょう。
大量に汗をかいた時には、塩分も忘れずに摂取しましょう。



④ 日頃から健康管理をしましょう

体調が悪いと感じた時は、無理をせず自宅で休養しましょう。

⑤ 暑さに備えた体作りをしましょう

少しずつ暑さに慣れるように運動をしましょう。
運動時は水分補給を忘れずに、無理のない範囲で行いましょう。
一日30分程度の運動をしましょう。目安は、「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる程度の運動がおすすめです。

参考:環境省 厚生労働省「令和2年度の熱中症予防行動」



手洗い VS コロナウイルス 勝つのは手洗い!

コロナウイルスは体に入ると増殖しますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと

壊れてしまいます。でも、くっつく物によって変わりますが24~72時間くらいは、感染する力を持っています。この間にウイルスに触れ、その手で目、鼻、口などの粘膜を触ると、ウイルスが体の危険があります。

そこで、「手洗い」

- 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- 石鹸の手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、水洗いよりもっと効果的です。

指先、指の間、手首、手のひら

など、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利!



7月の保健行事

日時	項目	対象生徒
7月3日(金)	内科検診	3年生全員と 2年生1組、2組
7月7日(火)	内科検診	1年生全員と 2年生3組、4組
7月20日(月)	心臓検診1次	1年生
7月28日(火)	尿検査1次	全員
7月29日(水) 予備日	尿検査1次	未提出者
7月30日(木) 予備日	尿検査1次	未提出者

★保健行事の詳細は追ってお知らせします。★

7月分の健康観察票を配布しています。
引き続き、朝の健康観察をお願いします。



熱中症予防5カ条

「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」³⁾では、
予防のための具体的な取り組みを次の5カ条として示しています。

7

暑いとき、無理な運動は事故のもと

気温と湿度が高いとき、すなわち暑さ指数が高いときほど、熱中症の危険性も大きくなります。暑いときに無理な運動をしても効果はあがりません。

環境条件（温度区分）に応じて運動強度を調節し、持続時間を短縮するなどの工夫を。適宜休けいを取り、適切な水分補給を心がけましょう。



2

急な暑さに要注意



6月は7月に比べて約3°C低温ですが、熱中症が発生しています。また、高校1年生に多くみられます。どちらにも、「体が暑さに慣れていない」ことが関係しています。

急に暑くなったら、軽い運動にとどめましょう。暑さに慣れるまでの数日間は軽い強度で短時間の運動を行い、徐々に強度や量を増やしてください。

旅行などで、涼しい地域から暑い地域に移動した場合も注意が必要です。雨が続いて行事が順延したのち、晴天で高温となった日に開催するときも危険です。

3

失われる水と塩分を取り戻そう

暑いときには、こまめに水分を補給しましょう。汗からは、水分と同時に塩分も失われます。そのため、脱水時に水だけ飲んでも回復しません。体液における電解質の濃度が低下するため、体内の水分だけを排泄する自発的脱水となり、脱水が回復できません。スポーツ飲料などを利用して、0.1~0.2%程度の塩分を補給するのがおすすめです。



4

薄着スタイルでさわやかに

衣服は体からの放熱と熱の流入に影響します。暑いときは軽装にして、吸湿性や通気性のよい素材や着装で熱を逃がすようにしましょう。

活動時の温度に応じて、着衣条件を考慮した練習内容を考える工夫も重要です。防具をつけるスポーツでは、休けい中に衣服をゆるめましょう。ヘルメットやマスクを頻繁に着脱するのも効果的です。

屋外で直射日光がある場合には、帽子をかぶりましょう。屋外の炎天下では、衣服によって、熱の流入を遮るための工夫をする必要があります。



5

体調不良は事故のもと

体調が悪いと体温調節能力も低下します。疲労、睡眠不足、発熱、カゼ、下痢など、体調の悪いときは無理に運動をしないこと。また、体力の低い人、肥満の人、暑さに慣れていない人、熱中症を起こしたことがある人などは暑さに弱いので注意を払いましょう。

また、学校管理下で起きた熱中症死亡事故は肥満の人が多く、特に注意が必要です。夏季の子どものスポーツ活動時において、肥満度が高いほど深部体温が高くなることも裏づけられています。



体調は各個人によって異なります。また、日によっても違います。無理をしないようお互いの観察（顔色が悪い、動作がいつもと違うなど）も必要です。保護者や指導者だけでなく、お互いに一人ひとりの様子を観察してください。

活動前だけでなく、活動中の体調不良の症状を見逃さず、素早い対策が必要です。