

ほけんだより 6月

長い休校が続いていましたが、少しずつ授業が再開しました。今までに経験したことのない環境で、ストレスや不安に感じることも多かったと思います。また、家にいる時間が長く屋外の環境に慣れていないうえに、これからの季節は気温と湿度が上がるため熱中症が心配されます。特にマスクを着用していると熱がこもったり、のどの渴きを感じにくくなったりするので熱中症になるリスクが高くなると言われています。今月は熱中症予防について紹介しますので、感染予防と合わせて熱中症も予防していきましょう。

◇暑くなり始めの熱中症に注意！



暑くてムシムシした環境下での活動中におこる体調不良は熱中症の可能性がります。手足のしびれや大量の汗、だるさや気持ち悪さといった症状がよくみられます。重症化すると嘔吐や意識障害がおこるので、日ごろから予防する必要があります。

《予防するために》



◎水分、塩分をこまめに取ろう

のどが乾いていなくても、こまめに水分をとりましょう。水やお茶だけではなく、スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給につながります。必ず自分に必要な分の飲み物を持参しよう。

◎睡眠環境を快適に保とう

通気性や吸水性の良い寝具を使ったり、エアコンや扇風機を使ったりして睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすり眠ることで、翌日の熱中症を予防できます。

◎丈夫な体をつくろう

バランスの良い食事と十分な睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。日常から体調管理をすることで、熱中症になりにくい体づくりをすることが大切です。

特に朝ご飯はエネルギー補給と身体をめざまさせる役割があります。一日の活動のスイッチを入れるためにも毎日朝ご飯を食べる習慣をつけましょう。

☆マスクをしていて苦しくなったときは、なるべく人の少ないところで一度マスクを外したりしてマスク内の換気をしてあげましょう。