

ほけんだより

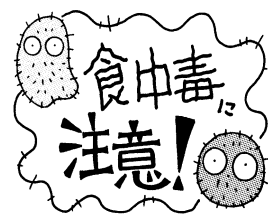
令和4年7月1日
三木市立三木中学校
保健室 第4号

知って防ごう熱中症！！

6月後半から猛暑が続き、熱中症の事故に関するニュースを連日のように目にしています。熱中症は、暑さにまだ体が慣れていない時期、強い日差しや気温が高いとき（室内でも）、運動などによって体の中でたくさんの熱を作り出すときに、体温調節がうまく働かなくなることで起こります。



平年より20日近くも早く梅雨が明けて、本格的な夏がやってきました。急に暑さのきびしくなる今は、体調を崩しやすい時期です。いつも以上に生活リズムや食事に気を配り、暑さに負けない体を作りましょう！



食中毒は、7月～9月にかけて多く発生しています。食中毒とは、原因となる細菌が食べ物と一緒に体の中に入り、細菌やその毒素によって胃腸などの障害が引き起こされることをいいます。特に梅雨の時期は湿度が高く、食べ物が傷みやすいので、食中毒の危険性が高くなるのです。

熱中症を予防するために

～食中毒予防は「細菌をつけない・増やさない・やっつける！」～

① 菌をつけない

調理したり食事をする前には、石けんでよく手を洗いましょう。また、食材だけでなく、包丁やまな板などの調理器具もよく洗い、いつも清潔な状態で使用しましょう。

② 菌を増やさない

調理したものは、なるべく早く食べましょう。また、調理済みの食品は、室温で2時間以上放置しないようにしましょう。



③ 菌をやっつける

加熱が必要な食品は、よく加熱しましょう。75℃で1分以上加熱すると、ほとんどの細菌をやっつけることができると言われています。

- 規則正しい生活をする。→夜更かしをして睡眠不足だったり、朝ごはんを食べなかったりすると、体の調子が悪くなり熱中症になりやすくなります。
- 水分をたっぷり取る。→運動をするときは、体を動かす前・運動の途中・運動が終わったときに水分をとるようにしましょう。
- 普段から暑さに慣れておく。→長時間クーラーのきいている部屋で過ごさない。
- 体調の悪い時や、ケガをしているときは、運動をしない。

※熱中症は自分で気づくときにはもう手遅れ…という可能性があります。暑い日には、いつも以上に体調管理に注意し、しっかり水分補給をしたり、休息したりしましょう！

もしも、熱中症になってしまったら…

- 日かげやクーラーのきいた部屋など涼しい場所へ連れて行きます。
- 衣服をゆるめて、熱を逃がします。また、濡らしたタオルや氷水を首や脇の下、太ももの付け根に当てて体を冷やします。
- 意識がはっきりしている場合は、水分を与えて様子を見ます。



→意識がない場合やはっきりしていない場合は、水分を与えてはいけません。
危険だと感じたら、すぐに救急車を呼びましょう。熱中症は生死に関わります！

知っておきたい お風呂の3つの効果

その1 温熱効果

38～40℃の少しぬるめのお湯につかると、副交感神経が働いてリラックスさせてくれます。



その2 浮力効果

水中の体は、約9分の1程度の重さになるので、体を支えている関節や筋肉の緊張がほぐれます。



その3 水圧効果

お風呂の中では、胴回りが3～6cm小さくなるほど、ぐっとお腹が押されて呼吸が浅くなります。これを補おうとして心臓が勢いよく血液を送るので、全身の血行がよくなったりむくみをとってくれます。



3つの効果で体を癒すお風呂って…
すごい！