



ほけんだより 8月

令和2年 8月
城ノ内中等教育学校
城ノ内高等学校

熱中症になったら～命の危険を感じる前に、直ちに行動を～

今年の夏は、気象庁の予報によると例年よりも暑い夏になるそうです。また、8月中にマスクをつけての授業が実施されるなど、熱中症に対するリスクがより警戒されます。

熱中症は、酷暑となった平成30年には1500名以上の死者が出るなど、死に至る可能性があります。予防法を知って、実践することで完全に防ぐことができます。そして、応急処置を知っていれば、重症化を回避して後遺症を軽くすることができます。

特に『意識がない時』、『自分で水分がとれない時』、『症状が改善しない時』は直ちに医療機関へ運びましょう。そして、救急車が到着するまでに、自分が出来ることを知り、考えて、実践しましょう。

マスクと過ごす夏



熱中症の救急処置はFIRE(ファイヤー)

F luid . . . 水分をとる

I ce . . . 冷やす

R est . . . 休む

E mergency . . . 病院・救急車



今月の健康診断の日程

日時	検診項目	該当者
8月27日(木)	耳鼻科検診	1年生と2, 3年生該当者

STOP! 間違った水分補給

暑い夏に、水分補給は大切です。しかし、間違った水分補給を続けていると、胃腸の働きを弱め、下痢・腹痛の原因になったり、若い世代に多く見られる「ペットボトル症候群」になる可能性もあります。水分補給のタイミング・量・種類に注意しましょう。

※間違った水分補給例 → 改善例

- ×一度に大量に飲む → ○一度に飲む量は減らし、回数を分けて飲む。
- ×運動の前と後に飲む → ○運動中に休憩をとって飲む
- ×冷えた水分を大量に飲む → ○大量に飲む場合（非常時以外）は、常温の水分を選ぶ。冷えた水分は少量に控える。

※ペットボトル症候群※

スポーツドリンク、炭酸飲料水、コーヒー飲料…清涼飲料水には、多くの糖分が含まれています。「カロリーゼロ」の表記があっても甘味料は含まれています。ペットボトル症候群とは、「清涼飲料水を大量に飲む→高血糖になる→のどがかわく→また飲む・・・」という悪循環を繰り返し起こる症状です。疲れる、体がだるい、常に喉がかわくなどの症状があれば、ペットボトル症候群を疑いましょう。水分はお茶や水などを選ぶと、甘味料が制限できます。



※1日に摂取する水分の約半分は食事から※

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」では、1日に摂取する水分は約2,000～2,500gといわれています。そして「ご飯」「麺」など水分含量の高いものを多く摂取する結果、食物由来が1,130g(約51%)と報告されているのです。このことから考えると、食事を抜くとエネルギーや栄養素だけでなく、水分も供給されなくなり、熱中症のリスクを高めてしまう可能性があります。バランスの良い食事を3食とることは、水分の確保にもつながっています。