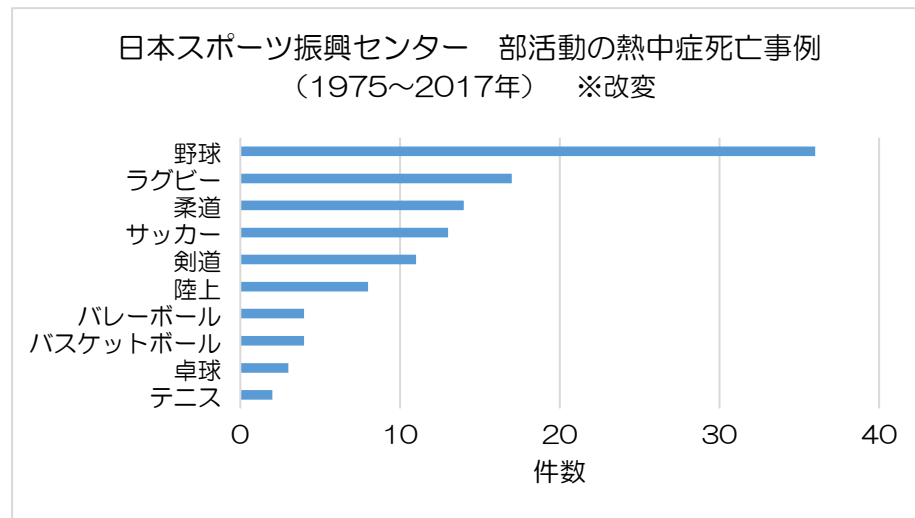


ほけんだより 7月

令和2年7月10日
東京都立葛西工業高校
保健室

こんにちは。ほけんだより6月号でも伝えましたが、今年の夏は**熱中症**が心配です。気象庁は6月下旬、「**今年の夏は全国的に暑い**」との見通しを発表しました。総務省消防庁によると、熱中症の救急搬送は、6月1日からの3週間ですでに計**4,241件**にのぼります。また、部活動の熱中症死亡事例は以下の表の通りです。

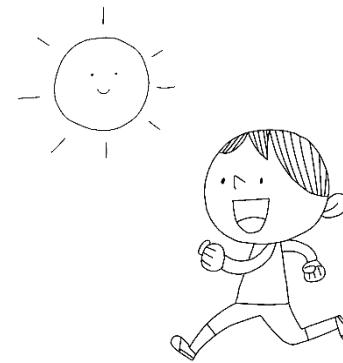


学年別の熱中症による死亡事例の発生件数をみると、小学生から中学生はわずかで、**高校1年生になると急増**します。理由として、高校生は運動部の活動が活発になること、高校1年生は体力水準が低いこと、運動や暑さに慣れていないことが原因として考えられます。



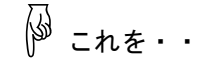
熱中症と新型コロナの症状は区別が難しい!

新型コロナの主な症状は、**高体温とせきなどの呼吸器症状**です。これは熱中症による**高熱やだるさ**と区別が難しいです。こうした状況では、救急搬送が遅れる恐れもあります。そのため、熱中症の予防が肝心となってきます。



気温が上がる = 汗の量が増える
皮膚の血流が増えるなど

→熱が逃げやすくなり体温の上昇を防ぐ



暑熱順化 (しょねつじゅんか)
(体が暑さに備えること)

この準備はすぐに整うわけではない!

例年、梅雨の合間の晴れた日に熱中症が増えるのも、暑熱順化が不十分なことが一因といわれています。ポイントは、『**本格的な夏がくる前に体を暑さにならす**』こと!

- * 朝や夕方などの暑すぎない時間帯に**適度に運動**をして汗をかく
- * 歩くときは**少し早足でウォーキング**してみる
- * 運動中は無理をせず、**周囲との距離がとれている場合はマスクを外す**
- * **こまめに水分を補給**することも大事。大量に発汗したときは**塩分も補給**する

万が一、熱中症の疑いがある場合は、**涼しい場所に運び、首や両わき、足の付け根などを氷のうなどで冷や**しましょう。

《参考：朝日新聞、日本学校保健研修社、環境省》

**腎臓検診(尿検査)で検体を
出していない人・二次検査の対象になった人へ**

次回**7月16日(木)・17日(金)**
に実施します。必ず出してください。

容器がない場合は保健室まで取りにきてください。

