



ほけんだより

令和6年7月10日（水）
成東中学校 保健室

熱中症について



気温が高くなる午後1～4時ごろは、熱中症が起こりやすい時間帯です。天気予報などで発表される気温は、地面から1.5mの高さで測ったものですが、晴れた日は照り返しの熱で、地面に近いほど温度が高くなります。小さな子どもは、プラス3℃以上の暑さにさらされていることにも注意しましょう。

同じ状況でも、熱中症になる人とならない人がいます。その差は、本人の体調です。疲れた日はゆっくり休む、睡眠を十分にとる、朝ご飯をしっかり食べるなどの生活習慣を整えるようにしましょう。

水分補給のコツ



- ① 汗をかく前、のどが渇く前に飲みましょう。
- ② コップ半分から1杯くらいを1回量として、朝から少しずつ飲みましょう。
- ③ 1日1L以上、体重が40kg以上の人は、1日1.5L以上の水分摂取が必要です。たくさん飲んで、どんどんトイレに行きましょう（心臓病や腎臓病などの人は、主治医と相談してください）。
- ④ 運動をする日は、スポーツドリンクをお勧めします。総体の試合前日にたくさん水分を摂って、大事な日に合わせて体調を整えましょう。
- ⑤ いつもスポーツドリンクを飲んでいっていると、糖尿病になってしまうことがあるので、スポーツをするとき以外は、水かお茶を飲みましょう。



室内でも熱中症対策が必要です！



総務省 消防庁のデータ(令和5年5月～9月)によれば、
熱中症の発生場所の約4割が「住居」(敷地内全ての場所を含む)だそうです。
次のような点に留意して、室内でも熱中症を予防しましょう！

部屋の温度・湿度を
こまめに確認する

高温多湿では
ないですか？



適切な室温
(目安は28℃以下)に保つ

エアコンの除湿機能も活用しよう！



のどがかわいていなくても
こまめに水分を補給する

汗をかいたときは塩分も！



夜間(就寝中)の
熱中症にも注意しましょう。
適切にエアコンなどを使い、
寝る前の水分補給も
忘れずに！



銅中毒について



<中毒例>

- 金属性の水筒に長時間入れたスポーツ飲料を飲んで、頭痛やめまい、吐き気などの症状がありました。水筒の内側に傷があり、そこから内部の銅が溶け出したことが原因で、乳白色のスポーツ飲料が青緑色に変色していたそうです。
- 銅鍋で焼きそばを作り、食べた後吐き気に襲われました。医療機関を受診した結果、「急性銅中毒」と診断されました。

金属製の水筒や銅鍋は、使用方法を間違えると「銅中毒」になってしまうことがあります。水筒に入れる酸性度の高い飲み物（スポーツ飲料、炭酸飲料、果汁飲料等）は、金属製の容器に長時間保存すると金属が溶け出し、中毒を起こす場合があります。洗うときに硬いスポンジや金たわしを使用すると、細かい傷がついたり、塩素系の漂白剤を使うと錆びたりすることがあります。内部が破損していると金属が溶け出すことがあるので、古くなったやかんや水筒などは定期的に新しいものに交換しましょう。

また、酸性の食材（焼きそばソース、ドレッシング、マヨネーズ等）は、傷ついた銅製品を使わないようにしましょう。

7つのまちがいをさがそう！！

