

第1回 ていれぎ学級が開催されました 前編

6月17日、養護教諭の坪井先生より「これからの季節に注意したいこどもの健康」と題し、熱中症と感染症について講演していただきました。

近年、熱中症による子供の死亡事故報道が増えていることもあり、参加者の皆様は熱心に聴講していました。

今回は、その講演の中から、熱中症対策のポイントをピックアップします。



●熱中症対策のポイント

- ✓ 水分補給だけでなく、塩分タブレットやスポーツドリンクを併用
脱水した(喉が渇いた)ときに水やお茶を飲むだけでは、余計に脱水が進む。
※水分のみの補給によって下がった体液濃度を、適正值に戻そうと排水してしまうため。

- ✓ 活動前のプレクーリング
活動(運動)前に体の内部を冷やす(深部体温を下げる)ことで、熱中症リスクを軽減。
「12℃の蓄冷材」や「15℃の水を入れたペットボトル」のような、適度な冷たさのもので体を20分程冷やす。
冷やす場所は、首や脇、足の付け根(太い血管が通っている所)と、手のひらや足の裏(体温調節を担うAVA血管が通っている所)が効果的。
※一般的な保冷材は、深部体温が下がる前に接触面が冷えすぎてしまう。

- ✓ 規則正しい生活
睡眠不足や欠食は熱中症リスクが上昇。
体調が悪いときは無理をせず休息を。

✓ 適切な服装、帽子の着用

暑いからと肌着を着ないのは、汗を適切に処理できず、かえって体温調節の妨げに。
また、教室内はエアコンの風が当たって寒い場所もあるため、羽織るものがあるとよい。

前編は以上です。(中編に続きます。)