

熱中症対策

教頭 角 玲子

7月も終わりに近づき、暑い日が続いております。今年は、梅雨明け宣言は早かったものの、その後、梅雨が戻ったような時期が長く続きました。過去には宣言が取り消された年もあり、梅雨明けの確定は9月とのこと。今年の梅雨明けはいつになるのでしょうか？

コロナ感染症の拡大が心配される中、熱中症についても注意が必要となっています。熱中症は予防が大切とされています。熱中症予防には ①暑さを避ける ②水分をこまめに摂取する。この2つが大切となります。また、十分に人との距離をとることができ、会話の少ない屋外ではマスクをはずすことが推奨されています。長くマスク生活を続けているため、素顔を表に出すことに抵抗を感じる場合もあるかもしれませんが、必要なときはマスクをはずし、しっかりと熱中症対策をしていきたいですね。

私は熱中症対策として、凍らしたペットボトルを携帯し、肌を冷やすことや、水分補給の際に市販の梅干しシートを食べ、塩分を補給するようにしています。休日は手作りの梅ジュースを飲み、クエン酸で疲労回復をしています。皆さんはどのような対策をしていますか？

さて、岩戸養護学校では保健室の外の壁に「熱中症クイズ」が貼られています。「かいせつ」の部分をつまむと、答えが出てくる仕組みのもの。検診や体重測定の順番を廊下で待つ際に、クイズを解いている生徒の姿をよく見かけました。今回はクイズの一部をご紹介します。

