

保健だより

吉岡中学校 保健室



熱中症予防 特別号

GW が終わり、日差しの強い日が増えてきました。すでに気温が30度近くまで上がり、真夏日となっている日もあります。学校では、月末に開催される体育祭に向け、練習が始まっています。そんな中、注意したいのは**熱中症**です。熱中症は対策をすることで未然に予防することができます。体調を整えて元気に毎日を過ごしましょう！

熱中症とは、高温環境において起こる暑熱障害の総称です。重症の場合は死亡することもあるため、予防がとても大切です。

熱中症の4分類

熱中症は軽い症状から重い症状までさまざまな段階がありますが、大きく分けると、次の4つに分類できます。

熱失神



原因: 脳の血流が不足する
症状: 血圧低下、顔面蒼白、頻脈
呼吸数の増加、めまい、失神など

熱疲労

原因: 多量発汗による脱水、血圧低下
症状: めまい、疲労感、虚脱感、頭痛
失神、吐き気など

熱けいれん



原因: 多量発汗時に水だけを補給したときに起こる(塩分不足)
症状: 腹部や足に痛みを伴うけいれんが特徴、吐き気、のどの渇きなども

熱射病



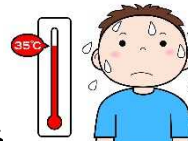
原因: 熱失神や熱疲労が進行して起こる重症段階
症状: 意識障害、過呼吸
多臓器不全など



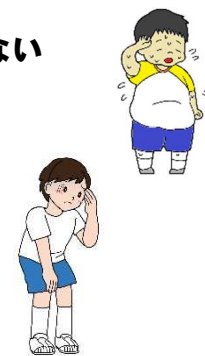
熱中症になりやすい日・なりやすい人



- 気温・湿度が高い
- 日差しが強い
- 風が弱い
- 照り返しが強い
- 急に気温が上がる



- 暑さに慣れていない
- 体力が低い
- 体調が悪い
- 肥満傾向
- 我慢をしてしまう



熱中症を予防する POINT ☆

その1 ☆水分補給をこまめにするべし！

特に、運動時には『少量をこまめに』がポイントです！15～20分ごとに200mL程度補給しましょう。汗がたくさん出る時は、食塩を加えたり、スポーツ飲料を飲んだりして塩分補給も忘れないようにしましょうね♡

その2 ☆服装に気をつけるべし！

- ① 風通しがよい
- ② 汗を吸収しやすい
- ③ すぐ乾く

この3点セットのそろった服を着ましょう。外では熱を吸収しにくい白っぽい服が好ましいです。また、直射日光を避けるためにも帽子をかぶるとGOOD♡

その3 ☆コンディションを整えるべし！

毎日の体調管理は、熱中症に対抗する体力を向上させるための基盤です！暑いなか食欲がなく、体力が落ちてしまっている場合は熱中症の原因となります。栄養のとれた食事と規則正しい生活で体内の免疫力を高めましょう♡

熱中症の応急処置

熱中症にならないことが1番ですが、もしも熱中症を疑う症状が出た場合は以下の応急処置を行いましょう。

● 涼しい場所で休ませる

涼しくて風通しの良い場所に、本人が楽な姿勢で横に寝かせましょう。衣服のボタンやベルトを外し、ゆるめてください。

● 体を冷やす

体に水をかけてうちわであおんだり、首の後ろや、わきの下などの太い血管を冷やします。

● 水分の補給

汗を多くかくことで体は脱水症状を起こします。十分に水分補給をしましょう。汗と一緒に塩分も失われているので、真水よりスポーツ飲料の方が効果的です。

意識がない・自力で水が飲めないときなどはすぐに救急車の要請を！