

ほげなごまら

令和5年7月3日
枚方市立長尾中学校
保健室 No. 4

熱中症 防ごう

暑い夏がスタートしました。ただまだ梅雨が明けたわけでもありません。湿度が高いので、気温がそこまで高くなくても熱中症になりやすいです。
体調が悪いな思ったときは無理をしないでください。また十分な水分補給・睡眠など自分でも熱中症を予防する生活を心がけてください。

危険!
熱中症が
起りやすい
条件

- からだ
- ・栄養不足
 - ・体調不良
 - ・脱水状態 (下痢など)

- 行動
- ・激しい運動
 - ・慣れない運動
 - ・水分をとっていない

- 環境
- ・気温(室温)、湿度が高い
 - ・日差しが強い
 - ・風が弱い
 - ・急に暑くなった



WHAT? 熱中症って何? !?

気温や湿度の高さなどに体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び名のことです。めまい、たちくらみ、筋肉痛のほか、症状が進むと、頭痛、けいれん、嘔吐なども起こり、命にかかわることもあります。



先日「夏季における部活動について」でもお知らせしましたが、水筒を必ず持参し十分な水分を持ってこようようにしましょう。
ウォータークーラーの水はあくまで補給用です。

WHY? なぜ熱中症になるの? !?

人は体を動かすと、体内で熱が作られ体温が上がります。汗をかくことや皮膚から熱を逃がすことで、体温は調節されます。しかし、その日の体調、水分不足などが原因でその機能がうまく働かなかったり、気温や湿度が高すぎて体が対応できないと、体に熱がこもり、熱中症になってしまいます。



熱中症 重症度と対応

| 軽症 | 中等症 | 重症 |
|------------------------------------------|------------------------|------------------------|
| めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている | 頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下 | 意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作 |
| 水分・塩分をとらせ、様子を見守る | 自力で水が飲めないときは119番 | ただちに119番 |
| 重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて冷房は高めの温度に設定しましょう。 | | |

体がだるい... それ、クーラー病かもしれません

屋外
血管を拡張させ、体の熱を外に逃がす

室内
血管を収縮させ、体の熱を外に逃げないようにする

暑い屋外と寒い室内を何度も行き来すると、血管を拡張・収縮させる自律神経が乱れ、体調が悪くなる。冷房は高めの温度に設定しましょう。

もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。