

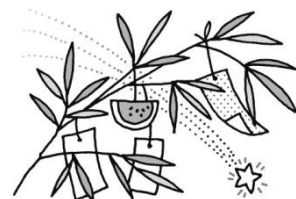
ほけんだより 7月

平成29年6月30日

第4号

高岡市立牧野中学校

梅雨明けが近付くと、暑さが増してきます。「夏バテ」とは、暑さのために自律神経が乱れて、体にいろいろな不調が出ることをいいます。日頃から十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、暑さに負けない体をつくりましょう！また、学校に「**水筒**」と「**汗ふきタオル**」を持ってきて、水分補給と汗の始末をしっかりとしましょう。



知って防ごう！「熱中症」

◆熱中症とは？



熱中症とは、熱に中る（あたる）という意味で、暑熱環境によって生じる障害の総称です。暑さで体温調節の仕組みがうまく働かなくなって、体内に熱がこもり、体温が異常に上昇することで熱中症は起こります。重症化すると死に至る可能性もあります。正しい知識と適切な行動で防ぎましょう。

熱中症のリスクが高くなるのは、こんなときです

気象条件

- ◆暑くなりはじめの時期
- ◆急に暑くなった日
- ◆熱帯夜（最低気温25℃以上の夜）の翌日



体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすいです。



体調

- ◆食事をきちんととっていないとき
- ◆かぜや下痢の後
- ◆睡眠不足のとき



食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときや、かぜや下痢の後で脱水状態になっているときは、熱中症のリスクが高まります。

環境

- ◆気温が高い
- ◆湿度が高い
- ◆日ざしが強い
- ◆風が弱い



炎天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。特に、体育館を開ききって行なう部活動の練習では、こまめな水分補給と体調の観察が大切です。

これは熱中症の始まりです

- 手足のしびれ
- めまい、立ちくらみ
- こむら返り
- 気分が悪い、ボーッとする



涼しい場所で休憩をとり、水分や塩分を補給しましょう。水分は、本人が自分で持って飲むようにします。

さらに症状が進むと...

- 頭がガンガンと痛む
- 吐き気・吐く
- 受け答えがおかしい



太い血管のある首やわきの下、足の付け根を冷やしましょう。症状がよくなりないうちは、救急車を!!

では、こんな場合は？

冷夏は、熱中症になりにくい？



冷夏でも、熱中症は起こります。体が暑さに慣れにくいので、さほど気温が高なくても発生するのが特徴です。

水分補給は、のどが潤いてからでいい？



のどが潤いたと感じたときには、体の水分の2%が既に失われています。渴く前に水分補給をすることが大切です。

衣服の色や形は、関係ない？



黒っぽい服は、熱を集めやすく、熱中症のリスクを高めます。体の熱や汗をすばやく逃がすためには、ゆとりのある服がおすすめです。

熱中症には十分に注意しましょう

～ 熱中症の症状 ～

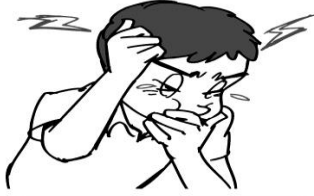
軽症度

手足や腹筋などに痛みをともなったけいれんや失神（数秒間程度のもの）



中等度

めまい、疲労感、虚脱感、頭痛、失神、吐き気、嘔吐などのいくつかの症状が重なり合って起こる



重症度

意識障害、おかしい発言、過呼吸、ショック症状などが重なり合って起こる



～緊急搬送するかどうか、判断のポイント～

次の1つでも当てはまる時は、すぐに救急車を呼ぶ！

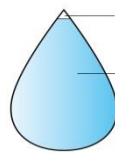
- 1 「意識レベルの低下」
- 2 異常な「痛み」
- 3 「繰り返す嘔吐」



応急処置法

- ・ 涼しいところ（日陰）に移動
- ・ 意識、吐き気の確認
- ・ 水分補給
- ・ からだを冷やす

水分補給のコツ



多量に汗をかいた後、単なる「水」だけでは、「低ナトリウム血症」の危険があります・・・！

★のどがかわく状態は脱水症状！

運動中は、のどがかわいていなくても、こまめに水分補給をしましょう。

★体への吸収が早い飲料を選ぼう！

激しい運動や運動時間が長時間になる場合、体への吸収が早い飲料を選びましょう。理想的には、0.2%の塩分、3～6%の糖分（市販のスポーツドリンクを半分に薄めた程度）、10℃前後の水温が吸収しやすく、真水よりも多く飲んで、体の冷却効果もあります。しかし、「熱中症の症状かな・・・」と、感じた場合は冷たいほうが吸収もよく、熱を下げるのには効果的です。

夏の部活は

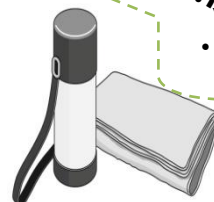


こまめに水分補給を

15～30分ごとに
100～200mlずつ



- ・ 水筒・タオル
- ・ 着替えの体操服、肌着



部活動必需品