

熱中症を予防しよう！

～慣れていない暑さにも気をつけて～

熱中症ってなに？

高温多湿な環境に私たちの身体が適応できないことで生じる様々な症状の総称です。

熱中症になりやすいのは？

天気予報の確認と自分の体調の確認が大切です！

<p>気象条件</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆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 <p>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のです。</p>	<p>体調</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆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 <p>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。</p>	<p>環境</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆気温が高い ◆湿度が高い ◆日ざしが強い ◆風が弱い <p>炎天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。特に、体育館を閉め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。</p>
--	--	--

熱中症の症状と救急処置

熱中症の第1段階！

- 大量の発汗
- めまい・立ちくらみ
- 数秒の失神
- 足・腕・腹筋の筋肉の痛みやけいれん

熱中症の第2段階！

- 頭がガンガンする
- 吐き気がする・吐く
- 全身倦怠感・脱力感
- 過呼吸
- 頻脈
- 顔面蒼白

熱中症の第3段階！

- 意識がない・もうろう
- 呼びかけに対して返事が不自然
- ふらつく・転倒する
- 突然座り込む・立ち上がれない
- 身体が熱い
- 肌が乾燥している

先生を呼ぶことも忘れないで！

F 意識がはっきりしていれば、水分を取らせる。反応がおかしい、吐き気がある場合は飲ませない。

I 氷水を入れた袋などで、「首の後ろや脇の下、太ももの付け根」をできるだけ早く冷やす！

R 木かげなど涼しい場所へ寝かせて衣服をゆるめるか脱がす。

E 熱中症の第3段階の場合は、**直ちに救急車要請！**

*熱中症の第1段階・第2段階でも、回復しない場合は、病院を受診する。

熱中症の予防

熱中症は予防できます。一人ひとりが下記の内容を心がけましょう。

▷体調を整える

- ・規則正しい生活をする。
- ・暑い日やしんどいと思うときは、無理をしない。
- ・自分の体力を過信しない。
- ・身体を、暑さに徐々に慣らしていく。

*暑熱順化

暑さに慣れ、暑さに対して体に抵抗力がつくことです。

暑熱順化が進むと、汗が早く多めに出ようになり、熱を逃がしやすくなります。汗の塩分濃度も低くなるため、汗をかいても失う塩分が少なくなり、また、暑いときでも体温が上がりにくくなるため、熱中症を防ぐことにつながります。

急に暑くなった時には、体が慣れるまで1週間は激しい運動は控え、運動時間も短くして、暑さになれるようにする必要があります。

▷水分補給

- ・必要な水分を用意し、こまめに水分を摂りましょう。
- *喉が渇いたと思う前の水分補給が大切です。
- ★運動を始める前に水分補給をする。
- ★激しい運動をするときは30分に1回水分補給をする。
- ★大量に汗をかいたらスポーツ飲料などで塩分も補給する。
- *塩分が含まれたタブレットを食べる際は、水分を一緒にとる。

▷服装を工夫する

- ・帽子をかぶる。
- ・汗を吸う素材、すぐに乾く素材の服を着る。
- ・下からの反射熱を吸収しやすい黒い服は避ける。

▷環境を整える

<屋外>

- ・こまめに休憩をとる。
- ・涼しい場所で休む。

<屋内>

- ・窓を開け、風通しをよくする。
- ・扇風機やエアコンなどをうまく使う。

▷(予防的に)冷やす

- ・「手のひら・足の裏・ほほ」を15℃くらいの流水やペットボトルで冷やす。
- *部活動の休憩時などに行いましょう。

▷仲間と声をかけあって

- ・集団活動中は、友達同士声を掛け合って体調の確認を行う。
- ・体調が優れないときに、気軽に言える雰囲気を作る。



さいごに

保健室もいざという時に備えていますが、**予防に必要な持ち物や行動は、あなたたち個人に頼る部分が大きい**です。熱中症は予防できるという意識を持ち、天気予報の確認と水分などの用意、自分自身の体調管理をお願いします。

