

保健だより

7月号

令和6年7月8日 三重県立松阪高校保健室

熱中症に気を付けよう！

熱中症とは

発汗によって体内の水分や塩分が不足したり、体温調節がうまく働かなくなって、体内に熱がこもったりした状態のことを言います。屋外だけでなく室内にいても起こります。



熱中症が起こりやすい環境

気温や湿度が高い日・風の弱い日・日差しが強い日に起こりやすいです。また、窓を締め切った室内、エアコンのない部屋でも起こります。

熱中症予防

- 失われる水分と塩分を取り戻そう。
汗をかくと、水分だけでなく塩分も失われます。
水分補給は0.1～0.2%程度の塩分を含んだスポーツドリンクや経口補水液等を飲むようにしましょう。そして運動する前や喉が渇く前など、こまめに水分補給を心がけましょう。
- 服装は薄着スタイルでさわやかに
吸水性や通気性の良い素材の服でなるべく軽装にしましょう。
- 体調不良は危険です。
疲れている、睡眠不足、風邪ぎみ、など体調の悪いときは外出や運動はなるべく控えましょう。



知っておきたい熱中症の症状

「軽症」＝経過観察（良くならなければ医療機関を受診する）

大量の汗・目まい・立ちくらみ・こむら返りがある・生あくび



「中等症」＝すみやかに医療機関を受診する

吐き気や吐く・頭ががらがんする（頭痛）・体がだるい・意識がなんとなくおかしい



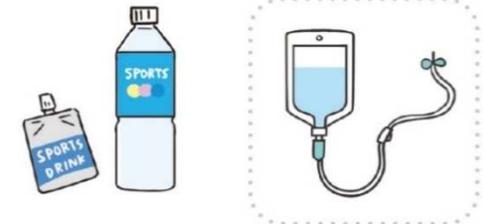
常に生活習慣を整えて、熱中症になりやすいリスクの高い環境を避けて過ごすのも大切です。自分で意識し予防してください。

熱中症の応急処置は



F Fluid 液体（水分+塩分）の経口摂取

意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる（※自力で飲めない場合は、できるだけ早く医療機関に搬送して点滴を行う）



I Icing 身体の冷却

衣服をゆるめる／手や足、ほほを冷やす／水を口に含んで体に吹きつける／うちわや扇風機で風を送る



R Rest 運動の休止・涼しい場所で休む

運動や作業を止め、涼しい場所（可能であれば冷房のある部屋）で休ませる



E Emergency 「緊急事態」の認識・119番通報

119番通報（救急車の手配）／意識状態・体温のチェック／現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明



