

保健だより

2023. 6. 12
☆太田女子高校☆



6月になって急に暑くなってきました。まだこの時期は、体が暑さに慣れていないため、真夏ほどの暑さでなくても熱中症になる危険性があります。熱中症は、重症化すると命に関わることもあります。6月だからと油断せずに、熱中症対策を心掛けてください。(教育実習生：平野・山下)

★熱中症になったとき★



～どんな症状があるのか～

熱中症の重症度は「具体的な治療の必要性」の観点から、Ⅰ度（現場での応急処置で対応できる軽症）、Ⅱ度（病院への搬送を必要とする中等症）、Ⅲ度（入院して集中治療の必要性のある重症）に分類することができます。

意識がしっかりしているかどうかを確認すべきポイントです。少しでも意識がおかしい場合には、Ⅱ度以上と判断し、病院への搬送が必要になります。「意識がない」場合は、全てⅢ度（重症）に分類し、絶対に見逃さないことが大切です。

Ⅰ度	症状が軽いもの。脱水症がメイン（熱は出ない）。 めまい、立ちくらみ、筋肉痛・筋肉の硬直など。
Ⅱ度	症状が中くらいのもの。高体温がメイン（熱が出る）。 頭痛、吐き気、全身倦怠感など、場合によっては病院へ。
Ⅲ度	症状が重度のもの。高体温（熱が出る）。 意識がない、歩けない、けいれんなど。

- ・涼しい場所へ移動する
- ・身体を冷やす
- ・水分塩分を補給する

➡ 救急搬送



～熱中症を防ぐために～

- ・こまめに水分をとる。
(汗をかいた場合は塩分も失われるため、スポーツドリンクがおすすめ)
- ・涼しい服装にする。(吸湿性や通気性の良い素材)
- ・日頃から体調を整えておく。(十分な睡眠、バランスの良い食事など)
- ・帽子などで直射日光を避ける。
- ・具合が悪くなった場合には、早めに活動を中止し、必要な処置をする。
- ・暑さに少しずつ慣らしておく。(暑熱順化)



☆暑熱順化について☆

暑熱順化(しょねつじゅんか)とは、体が暑さに慣れること！

暑熱順化がすすむと…

① 汗の量や皮膚の血流が増加する

→毛細血管の血液量が増えて血管がひろがるため、熱放出ができるようになり、体温調節しやすくなります。

② 体に貯められる水分量が増加する

→運動することで体内を循環する血液量が増え、水分を多く含む血液の成分である血しょうも増えることから、脱水症状を防ぎ、暑さへの耐性が高まります。

③ 汗の「質」が変化する

→汗腺から血しょうへ再吸収されるナトリウムの量が増えるため、汗のナトリウム濃度が低下し、ベタベタ汗から水のようなサラサラした汗に変わります。サラサラ汗は、放熱しやすく乾きやすい特徴があります。

★暑熱順化のすすめ方★

暑さに順化するには1週間～10日間かかるため、計画的に実行することが大切です。

○ 有酸素運動

→ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動を毎日30分程度、2週間続けると良いと言われています。夜間や早朝、日陰などの涼しい場所で行っても問題はありません。

○ 入浴

→10～15分を目安に40度前後のお湯に肩までつかると良いと言われています。発汗したら一旦お湯から出るようにしましょう。また、入浴前後にはコップ1杯の水を飲むようにしましょう。

熱中症対策のポイントをチェックしてみよう!!

☑寝不足ではありませんか？

睡眠不足では脳の働きが鈍くなり、体温調節が難しくなります。

☑風邪気味ではありませんか？

発熱・下痢・嘔吐などで体内の水分が不足しています。

☑朝食を抜いていませんか？

朝食で水分・塩分が補給でき、活動のエネルギー源となります。

☑シーズンを通して暑さに負けない体づくりを。

適度な運動で体力をキープし、徐々に体を暑さに慣らしていきましょう。

☑喉が渇く前に水分・塩分補給を。

渇きを感じたときは既に脱水ぎみ。いつでも水分が摂れるような準備が大切！

☑衣類の工夫を。

通気性・吸収性・速乾性に優れた生地の衣類が最適です。

☑熱中症指数に注目。

日ごろから熱中症指数を確認し、危険度を気にしてみましょう。

☑冷却グッズを上手く活用！

帽子や日傘、冷感タオルなどを活用し、暑さから身を守りましょう。

