



ほけんだより



平成27年 5月 16日
石川県立金沢二水高等学校
保健室

5月に入り天気の良い日が続いています。日中の温度も高くなり、身体もまだ暑さに慣れていないために熱中症が起こりやすくなってきます。5月の後半には二水アクトもあり、屋外での活動になるので充実した1日を過ごせるようにしっかりと予防・対策をしましょう。



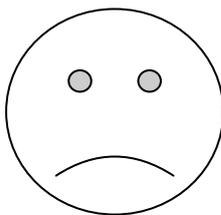
熱中症とは・・・

高温や多湿の環境下での作業や運動により、体内の水分や塩分のバランスが崩れて体温の調節機能が働かなくなった状態。

熱中症になる3つの条件・・・

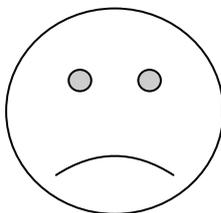
環境	高温・多湿、日差しが強い、急に暑くなった日、無風状態（締め切った屋内）
からだ	高齢者、乳幼児、肥満、持病持ち（糖尿病・精神疾患など）、脱水状態 低栄養状態、 <u>体調不良、寝不足、朝食抜き</u>
行動	激しい運動、慣れない運動、長時間の屋外作業、水分補給のできない状況

熱中症の症状・・・



重症度 **I度**

- ・手足のしびれ
- ・めまい・立ちくらみ
- ・筋肉のけいれん・筋肉痛・こむら返り
- ・気分が悪い・ぼーっとする
- ・顔面蒼白



重症度 **II度**

- ・頭痛
- ・吐き気・嘔吐
- ・倦怠感・脱力感



重症度 **III度**

- ・意識障害
（周囲の状況がわからなくなる～昏睡まで
程度はさまざま）
- ・高体温

死亡率高い！！

熱中症を予防するには・・・



①環境条件に応じて運動する

暑い季節の運動はなるべく涼しい時間帯に行い、運動が長時間にわたるときはこまめに休憩をとりましょう（目安は30分に1回）。



②こまめに水分を補給する

汗には塩分も含まれているので、0.2%程度の食塩水を補給します。市販のスポーツドリンク（多くは塩分濃度0.1~0.2%）を利用するのもよいでしょう。



1Lの水

食塩2g

③暑さに慣らす

身体が暑さに慣れていないときに熱中症が多く発生する傾向にあります。また試験休みや病気の後など、しばらく運動をしなかったとき、急に激しい運動をすると熱中症が発生することがあるので注意しましょう。



④できるだけ薄着にし、直射日光は帽子で避ける

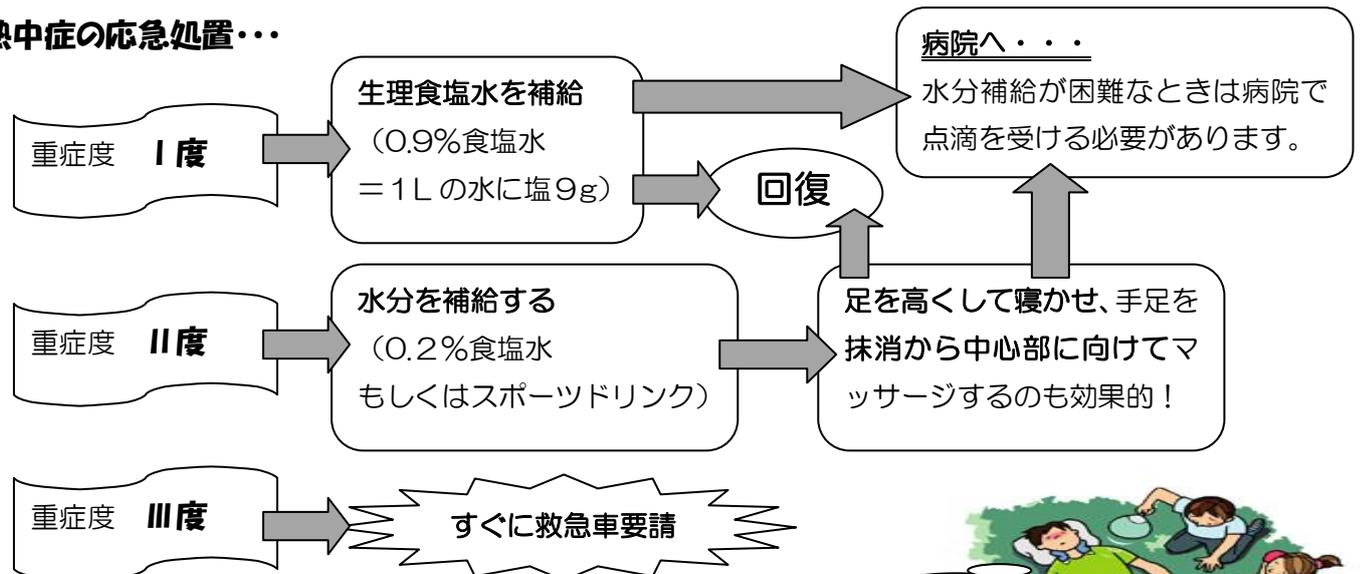
暑いときには、軽装にして、素材も吸湿性や通気性のよいものを選びます。熱が衣服でこもらないようにしましょう。



⑤肥満など暑さに弱い人には特に注意！！

暑さへの耐性は個人差があります。学校での熱中症死亡事故の7割以上は肥満傾向の人に起きており注意が必要です。また体調が悪いときは体温調節機能も低下し熱中症を発症しやすくなってしまいます。疲労・発熱・下痢など体調不良のときは無理に運動をしないことです。

熱中症の応急処置・・・



救急車が来るまで積極的に体を冷やす。

★水をかけたり濡れタオルを当てて扇ぐ。

★氷やアイスノンがあれば頸部・腋下・鼠径部を冷却する。

※迅速に体温を下げれば致命率が上がります。