

保健だより



平成 25年 7月 8日
石川県立金沢二水高等学校
保健室

梅雨が明けるまでは、温度、湿度が高く、また天気が変わりやすく、この時期は最も体調を崩しやすい時期です。生活リズムを乱さないようにして、体調の悪い時は無理をせず早めに休みましょう。
夏に多い事故として、熱中症と落雷の事故がありますが、下記のことには注意して、自己管理してください。

熱中症の種類・症状・対処法について

種類	症状	対処法
熱失神	血管が拡張し血圧が低下。 顔面蒼白、めまい、失神。	涼しい場所で水分補給する。 水分摂取が困難な場合は病院での点滴が必要。
熱疲労	大量の発汗により脱水症状。 脱力感、倦怠感、頭痛 吐き気、めまい。	
熱けいれん	大量の発汗により血液中の塩分濃度が低下しておこる。 足、腕の筋肉に痛みを伴う。 けいれんを起こす。	生理食塩水を補給する。
熱射病	高体温（39度以上）により中枢機能に異常をきたす。 顔面紅潮、意識障害をおこす。	救急車を要請 早急に体温を下げるためには <u>首、わきの下、足の付け根</u> を冷やす。



吐き気や嘔吐などで水分補給が出来ない場合は**病院へ！！**

太い血管（動脈）が通っていて効率的にひやせる

熱中症の予防について

1 運動中はこまめに休憩をとる

蒸し暑いときに運動する場合（特に部活のとき）はこまめに休憩を取りましょう。目安は30分に1回です。

2 水分を補給する

水分を補給しないと脱水状態となり、体温調節機能や運動能力が低下します。運動する場合は、運動30分前に300ml、運動中は15～30分おきに150～200ml、運動直後は運動によって減った体重を補うように何回かに分けて摂取しましょう。特に発汗量の多いときには注意しましょう。汗には塩分も含まれているので、水分補給にはスポーツドリンクや0.2%の食塩水がおすすめです。

3 出来るだけ薄着にする

暑いときは軽装にし、素材も吸湿性や通気性のよいものを選びましょう。防具をつけるスポーツ（剣道、フェンシングなど）は休憩中に防具や衣服をゆるめ、できるだけ熱を逃がすようにしましょう。

4 暑さに弱い人は特に注意する

暑さへの耐性は個人差があります。肥満傾向の人、体力のない人、暑さになれてない人、熱中症を起こしたことがある人などは暑さに弱いので運動を軽くするなどの配慮をしましょう。また、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ようにしましょう。

落雷事故に注意！



雷の危険性

- ◆ 雷の電流は、一般家庭の**数百から数百万倍**です。
- ◆ 雷の直撃を受けると**80%以上が死亡**します。
- ◆ 落雷死亡の死因は、呼吸停止、心拍停止です。

落雷の予兆

- モクモクと発達した一群の入道雲や頭上で急に発達した黒雲
- 突風や気温の低下、激しい雨
- 雷鳴
 - ・ **雷鳴はかすかでも危険信号**
 - ・ 雷鳴が聞こえなくても突然落雷が発生する場合があります。
 - ・ 雷鳴が聞こえなくなっても、20分くらいは落雷の危険があります。

落雷を受けないためには

- ・ **グラウンドなどでは中央付近が危険**
- ・ **広いキャンプ場では、テントの中はかえって危険**

- 校舎や体育館など屋内（蛍光灯や電気器具から1 m以上離れる）に避難してください。
- 屋内の避難が難しい時は、落雷を回避できる「**保護範囲**」※1に速やかに避難してください。
- 樹木の近くでは、**側撃**※2を受ける可能性が高いため、直ちに2 m以上離れ、その後、安全な空間に避難してください。（※2側撃）落雷を受けた物体あるいは人から放電して被害を受けること。

（※ 保護範囲）
1 高さ4 m以上30 m以下の高い物体の頂上を45度以上の角度で見上げる範囲で、その物体から2 m以上離れた場所

