



保健だより

No. 1

平成 28 年 6 月 3 日

米子東高等学校



6月に急に暑くなりました。これから梅雨になり雨の降る日も多くなります。湿度が高くなり、何となく体がだるかったりすることがあるかもしれません。熱中症はそんなときになりやすいので注意をしましょう。熱中症は高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく動かなくなり体内に熱のこもった状態をさします。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症することがあります。

★熱中症★

熱中症☆ゼロを目指せ！！

種類	症状・特徴	応急処置
熱疲労	脱水による症状。全身倦怠感・嘔吐・めまい・頭痛などの症状がみられます。	涼しい場所で水分補給。
熱けいれん	大量の発汗があり、水分のみを補給した場合に血液の塩分濃度が低下して起こる。 足・腕・腹部がけいれんを起こす。	足を高くして休み、水分・塩分をとらせる。
熱射病 (重症)	体温の上昇で中枢機能に異常をきたした状態。 高体温と意識障害(反応がにぶい・意識がない)が特徴。死亡率が高い。	救急車の要請。 氷や水で脇の下・首・足の付け根を冷やす。

**** 熱中症を疑ったときは何をすべきか(現場での応急措置) ****
ポイントは、「意識の確認」と「水分を自力で摂取できるか」の2つ！

熱中症は、「①活動前、②活動中、③活動後に水分や塩分を補給する」この3点に気を付ければ、十分予防できる

ポイント①

～屋外では帽子を～

屋外では帽子をかぶりましょう。体の蓄熱を避けるため通気性のよい、吸湿性・速感性のある衣服を着るようにしましょう。暑いときには保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やしましょう。

ポイント②



～喉が渴く前に飲む～

水分補給は喉が渴いてから、と思っていないですか？
人間は軽い脱水症状のときには、喉の渴きを感じないことがあります。喉が渴く前、暑いところに出る前から水分補給しておく必要があります。
「出かける前のコップ1杯」を、夏の習慣にしましょう！！



ポイント③

～塩分も一緒に補給～

汗で失われるのは水分だけではなく、同時に対外に排出される塩分も、人間の体にとって、なくてはならない成分です。水分ばかりをとっていると、体内の塩分濃度が低下し、逆に脱水症状や熱中症が起こりやすくなってしまいます。スポーツドリンクや塩分の含まれた飴などを携帯し、水分と一緒に塩分も補給しましょう。