

保健だより 熱中症特集



令和6年7月発行

引用:「健」

鹿児島東高等学校:

生徒保健委員会

保健室

暑い日が続くと、汗は気持ち悪い、体はだるいし、食欲も出ない、なかなか寝られないということはありませんか。生活習慣が乱れないよう早寝・早起き・朝ご飯を心がけ体を整えましょう。

7月の保健目標

- 衛生管理に努め、感染症予防対策を徹底する
- 熱中症予防に努める

熱中症対策

熱中症の対応は意識障害を認めない軽症を除いて、救急搬送を行う必要があります。

軽症の場合では「熱中症の5つの基本対応を行います。」

- ① 涼しい場所で安静にさせる
- ② 衣服を緩める
- ③ 足を高く挙げる
- ④ 水分補給をさせる
- ⑤ 全身を冷やす

意識障害を認めたり重度の症状がある場合は119番通報と全身冷却を開始します。冷却方法で最も効果が高いのは「氷水浴法」と言われています。

意識障害を認めない

意識障害を認める

熱中症の症状

軽症



立ちくらみ・めまい
足がつる など



頭痛、吐き気・嘔吐
だるさ など

重症



たおれる、意識がなくなる
体のけいれん、汗がかけない など

コラム 熱中症対策には何を摂ればいい？

水だけでなく、麦茶やスポーツドリンクで補給しましょう。ただし、スポーツドリンクや炭酸飲料などの甘い飲み物の飲みすぎには注意しましょう。夏野菜には体の熱を冷ます作用があります。カロテン、ビタミン、食物繊維、カリウム等 ミネラルも多く含まれているので汗をかいて失われたミネラルを補給する事に最適です。

熱中症が起こるのは炎天下だけじゃない！

プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

睡眠中に

眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

対策の基本はこまめ

水分補給。

朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間には、意識して水分をとりました。



熱中症を防ごう

1 十分な睡眠を取る



睡眠時間が短いと疲労がたまり、体温調節機能が弱まります。

2 水分補給をする



のどが渇く前に、こまめな水分補給を。

3 栄養バランスの良い食事を摂る



そうめんなどの麺類が多いと糖質過剰で栄養バランスが偏り、疲れがとりにくくなります。また、朝食抜きは体を動かすためのエネルギー不足に。

4 帽子をかぶる



帽子や白傘など直射日光を避けましょう。紫外線対策にもなります。

5 風通しの良い服を着る



風がとおるゆったりした服は体にこもった熱を逃がしてくれます。

熱中症を防ぐには、生活習慣が大切と言われていますが、なぜだと思いますか？

答えは、体温を調節する機能は、生活習慣に大きな影響を受けるからです。疲れがたまっていたり普段の活動量が少ないと、体温調節機能が弱まり、外で少し体を動かしただけで“無理な運動”となり熱中症になりやすくなります。



こんな生活していませんか？

チェック

- 夜ふかしが多く睡眠不足
- 生活リズムが乱れている
- そうめんなど冷たい物やあっさりした物を食べることが多い



チェックが多い人ほど、熱中症になるリスクが高い生活習慣です。

- 朝ごはんを食べないことがある
- 冷房の効いた部屋でゴロゴロしていることが多い
- お風呂はシャワーだけで済ませている
- のどが渇いてから水分補給をしている

