

ほけんだより

岩国市立美和中学校

熱中症について

梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。今年の夏は、昨年度よりも気温が高くなると予想されています。暑さが厳しくなるこの時期は、熱中症の危険も高まります。規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べることや水分補給適度な休憩を意識して、元気に夏を過ごしましょう。

熱中症になりやすいのはこんな日

気象条件

- * 暑くなり始めの時季
- * 急に暑くなった日

体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできにくいため、熱中症になりやすい。

体調

- * 食事を3食きちんと取っていない時
 - * 睡眠不足の時
- 食事や睡眠が不十分で体力が低下している時や発熱等で体調が悪い時、熱中症のリスクが高まります。

環境

- * 気温・湿度が高い
 - * 日差しが強い
 - * 風がよわい
- 炎天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。

熱中症はこんな病気です！

— 熱中症で起こるこんな障害 —

◆ 熱けいれん

大量の発汗があり、水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もので、手足や腹筋のけいれんと筋肉痛が起こる。

水分・塩分が不足しています！！

◆ 熱疲労

脱水によるもので、全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛などの症状が起こる。

水分が不足しています！！

◆ 熱射病（重症）

高体温と意識障害が特徴です。応答が鈍い、言動がおかしいなど少しでも意識障害がある場合には、重症の熱射病を疑って対処してください。

体温調節機能が低下しています。危険！



◎水分補給（目安＝1Lの水に食塩9g濃いめの食塩水）又は、スポーツドリンク等）



◎水分補給（目安＝1Lの水に食塩小さじ半分）又は、スポーツドリンク等）



◎応急処置をしながら、すぐに救急車を呼ぶ。

熱中症は予防が大切です。万一の場合に備えて、応急処置や必要な措置などを知ろう。

こんな症状があったら、熱中症かも？

- めまい・立ちくらみ
- 手足などがつる・こぶらがえり・しびれ
- 吐き気・おう吐・頭痛
- 足がもつれる・力が入らない・ふらつく
- 転倒する・座り込む・立ち上がれない
- 体に触れると熱い



質問してみる ここはどこ？
名前は？
今何をしています？

意識に異常がない

涼しい場所に運んで、衣服をゆるめてからだを冷やす。

- うちわなどであおぐ
- 氷のうなどで首の両脇・わきの下・足の付け根を冷やす。



意識に異常がある

- 応答がおかしい
- 意識がはっきりしていない

救急車を呼ぶ

症状

I 度

- ・めまい・立ちくらみ
- ・筋肉痛・こむらがえり
- ・手足のしびれ・気分の不快
- ・大量の発汗がある・生あくび

II 度

- ・頭痛・吐き気・嘔吐
- ・倦怠感・虚脱感
- ・軽い意識障害
(いつもと様子が違う)

III 度

- ・意識障害・けいれん
- ・手足の運動障害・高体温
- ・肝機能障害・腎機能障害
- ・深部体温が40℃以上
- ・意識レベルが非常に低い

IV 度

緊急の救命

処置が必要！

夏の部活動は自己管理が大切です！

部活動中、体調が悪い人・けがの人ができた場合は、すぐに顧問の先生や近くの先生へ声をかけて早めに対応して下さい。



食べる

体のエネルギー源となる糖質(ごはん・パン・麺類)を中心にバランスよく食べて集中力&回復力アップ！

休む

運動後のストレッチや入浴には、筋肉をほぐし疲れをためない効果があります...

寝る

睡眠中に出る成長ホルモンには、体を修復し骨や筋肉を強くする働きもあります。