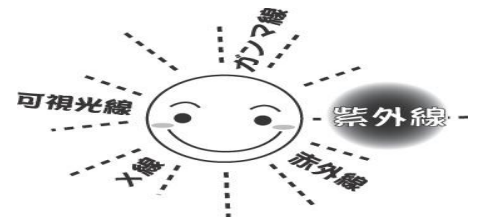


# 保 健 だ よ り

※2019年 5月

安城学園高校 保健室

新しいクラスでの生活にも慣れてきた頃ではないでしょうか。  
これからの季節、日射しが強くなり暑さも厳しくなってきます。  
毎年、熱中症で救急搬送されるニュースが報道されます。  
皆さんも体に気をつけて過ごして下さいね。



## 熱中症には十分に注意しましょう

### ～ 熱中症の症状 ～

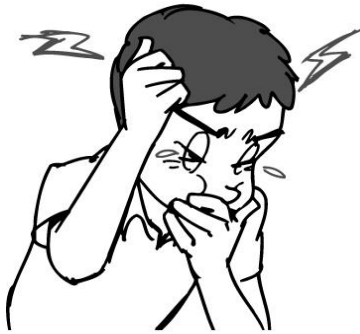
#### 軽症度

手足や腹筋などに痛みをとま  
なったけいれんや失神（数秒  
間程度のもの）



#### 中等度

めまい、疲労感、虚脱感、頭痛、  
失神、吐き気、嘔吐などのいく  
つかの症状が重なり合って起  
こる



#### 重症度

意識障害、おかしい発言、過呼  
吸、ショック症状などが重な  
り合って起こる



## 発生要因

### 個人

- ・体力、体格の個人差
- ・健康状態、体調、疲労の状態
- ・暑さへの慣れ
- ・衣服の状態

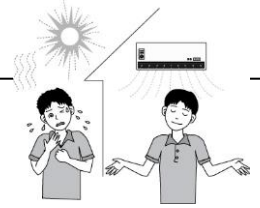
### 運動

- ・運動の強度、内容、  
継続時間
- ・水分補給
- ・休憩の取り方

### 環境

- ・気温、湿度の高さ
- ・直射日光、風の有無
- ・急激な暑さ

# 熱中症の予防・対策



## シーズンを通して、暑さに負けない体づくりを続けよう

- 「水分を」こまめにとろう
- 「塩分を」ほどよくとろう
- 「睡眠環境を」快適に保とう

のどがかわいてなくても水分、塩分をとりましょう。

## 日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう



- 「気温と湿度を」いつも気にしよう
- 「室内を」涼しくしよう
- 「衣服を」工夫しよう
- 「日ざしを」よけよう
- 「冷却グッズを」身につけよう

扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。

帽子をかぶったり日傘をさすことで、直射日光を防ぎましょう。

## 特に注意が必要なシーンや場所で、暑さから身を守るアクションを

- 「休憩を」こまめにとろう
- 「飲み物を」持ち歩こう
- 「熱中症指数を」気にしよう

水筒などを持ち歩き、すぐに水分補給できるようにしましょう。

## 応急処置のポイント！

1. 涼しい場所へ移動しましょう
2. 衣服を脱がし体を冷やして体温を下げましょう
3. 塩分や水分を補給しましょう

意識がない、反応がおかしい

時は、すぐに救急車の要請を！

## 熱中症時の水分と塩分の補給の仕方



スポーツなどで大量に汗をかくと、体内の水分とともに塩分やミネラルも奪われてしまいます。そこに水分補給だけを行うと、血液中の塩分・ミネラル濃度が低くなってしまいます。

熱中症が疑われる時は、ただ水分を補給するのではなく、塩分も一緒に補給することが重要です。手早く塩分・水分を一緒に補給できるスポーツドリンクなどによる水分補給をしましょう。