



熱中症 特別号!



令和6年度
桜丘高等学校
保健室

6月になり半月が経ちました。毎日気温が25度を超える夏日が続いています。急に暑くなり身体が暑さに慣れていない今や、梅雨の時期にも熱中症に注意する必要があります。毎年、学校で起こる熱中症は約5,000件と言われています。その中でも中学生～高校生の発症が多くなっています。

熱中症の正しい知識、予防法などを身につけ、元気に学校生活を送っていきましょう。



「熱中症を引き起こす3つの要因」

環境

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 急に暑くなった
- 締め切った室内
- エアコンがない

からだ

- 体調不良
- 低栄養状態
- 脱水状態（下痢、インフルエンザ等）
- 睡眠不足
- 持病がある
- 肥満

行動

- 激しい運動
- 慣れていない運動
- 長時間の屋外作業
- 水分補給をこまめにしていない

このような条件の時に熱中症は起こりやすいです。汗や皮膚で体温調節ができず、体温が上昇し、調節機能のバランスが崩れると身体に熱が溜まってしまいます。このような状態が熱中症です。

バランスの良い食事をする！



冷たいものばかり食べたり、朝食を抜いたせいで、米・肉・魚・野菜・卵などバランスよく食べましょう

睡眠をしっかりとる！



睡眠時間が短いと、疲労がたまってしまい、少しの運動でも体温が上がりやすくなります

熱中症にならないために



こまめに水分補給をしましょう。休み時間には水分をとるようにし、運動中は30分に1回、水分をとりましょう

のどが渇く前に水分補給！

涼しい部屋ばかりにいると、身体が暑さに慣れず、外に出たときに体温調節や発汗がうまくできなくなってしまいます



入浴・軽い運動で汗を流す！

気温	熱中症予防運動指針	
35℃以上	運動は原則中止	特別の場合以外は <u>運動を中止</u> する。
31~34℃	厳重警戒 【激しい運動は中止】	熱中症の危険性が高いので、 <u>激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける</u> 。 <u>10~20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給</u> を行う。 暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
28~30℃	警戒 【積極的に休憩】	熱中症の危険が増すので、 <u>積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給</u> する。 激しい運動では、 <u>30分おきくらいに休憩</u> をとる
24~27℃	注意 【積極的に水分補給】	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに、 <u>運動の合間に積極的に水分・塩分を補給</u> する。
24℃未満	ほぼ安全 【適宜水分補給】	通常は熱中症の危険は小さいが、 <u>適宜水分・塩分の補給</u> は必要である。 マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

熱中症 こんな症状に注意

重症度Ⅰ度

- 手足がしびれる
- めまい、立ちくらみ
- こむら返り
- 気分が悪い、ボーっとする



重症度Ⅲ度

- 意識がない
- 体がひきつる（けいれん）
- まっすぐ歩けない、走れない
- 体が熱い

重症度Ⅱ度

- 頭がガンガンする（頭痛）
- 吐き気、嘔吐する
- 体がだるい（倦怠感）
- 意識が何となくおかしい



熱中症かも!?

と思ったら

エアコンが効いた室内や、日陰などの風通しの良い場所へ

水分・塩分
スポーツ
ドリンク
経口補水液
などを補給する

首のまわり、わきの下、足の付け根を冷やす
衣服を緩める

こんなときは
救急車!

自分で
水が飲めない
受け答えが
おかしい

! 悪化すると
命にかかわることも。
すぐに対処しましょう。