

おほげんだより

岡山県立西大寺高等学校
生徒保健委員会
3-7 杉山, 2-5 濱口
2008年7月17日 発行

夏の天敵 熱中症を予防しよう!!

「熱中症」とは、気温が高い環境や体温の上昇で起こる体のいろいろな不調のことです。主な症状には次のようなものがあります。

- ① 熱けいれん... 手足や腹筋の痛み, けいれん
- ② 熱失神... 失神(数秒), めまい, 顔色が悪くなる, 脈が速くて弱くなる。
- ③ 熱疲労... 疲労感, 頭痛, 吐き気, 皮膚が青くなる, 多量の汗が出る。
- ④ 熱射病... (③の症状に加えて) 過呼吸, おかしな言動, 意識障害

これを予防しよう

◎ 運動はなるべく涼しい時間帯に



◎ まめに休憩 (<30分に1度は)

and
水分+塩分の補給
→ スポーツドリンクがおすすめ



◎ 服装や環境 (風通しなど) も確認しよう



あせもに気をつけて!

たくさん汗をかいた後そのままにしておいて、かゆくなったことはありませんか? あせもは背中や首, わきの下など、汗をかきやすく風通しが悪いところにできやすい発疹です。

あせもを防ぐ 3つのポイント

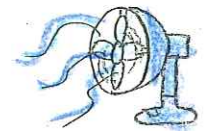
汗をこまめに拭く



清潔な気持ちのよい服を着る



冷房や扇風機は上手に使う、部屋の温度を調節する。



クーラー病ってなんだろう??

これからますます暑くなってきますね。ついクーラーの効いた涼しい部屋ばかりにいたくなりますが... 長時間クーラーの効いた部屋にいたり、涼しい屋内と暑い屋外といった温度差の激しいところの出入りをくり返していると、体温を調節する自律神経に負担がかかり... 頭痛, のどの痛み, 食欲不振, 体がだるい, お腹こわしたり 体に様々な不調が現れてきます。これを「クーラー病」といいます。

😊 ならないためには... 😊

- ☆ クーラーの温度を **28度前後** にする。(ECOにもなるよ!)
- ☆ クーラーの冷風が直接、体に当たらないようにする。
- ☆ 寝る時は、つけっぱなしにしない。(タイマーを活用する)
- ☆ 運動したり、お風呂に入ったりして血行を良くする

