ほけんだより

岡山県立西大寺高等学校
2009.6.19
実習生 横山です。有難うございました

今年も熱中症がやってくる！

最近、蒸し暑い日が続くようになりました。
熱中症が発生しやすい時期でもあります。まだ早いと思う人もいるかもしれませんが、暑さが本格化する前の梅雨の時期などは暑さに対しての抵抗力がまだ低いので、油断をしてはいけません。
早めの熱中症対策で元気に夏を乗り切りましょう!!

熱中症とは…

高温環境やスポーツ活動で、体温を調節する機能が壊れてしまい、体内の水分や塩分のバランスが崩れて発症する障害で、死に至る危険性もありますが、予防法を知っていれば簡単に防ぐことができます。

※熱中症を引き起こす条件※

〈からだ〉・激しい労働や運動によって、体内が熱っぽくなり、暑い環境に体が充分に対応できない。
〈環境〉・気温が高い・湿度が高い・風が弱い・日差しが強い

※どのような人がなりやすいか※

・脱水症状のある人　・高齢者　・肥満の人
・過度の着衣　・普段から運動をしていない人
・暑さに慣れていない人　・病気、体調の悪い人

→ 熱中症になりやすい

具体的な症状は↓↓

	症状
軽症	《熱けいれん》 身体各部の筋肉けいれん（腹痛がみられることもある）、発汗、めまい、頭痛、吐き気、嘔吐、皮膚温軽度上昇（38度以下）
	《日射病・熱失神》 失神、顔色不良、脈拍が速く・弱い、呼吸回数の増加、唇がしびれる、めまい
中等症	《熱疲労》 めまい、疲労感、頭痛、失神、吐き気、嘔吐などのいくつかの症状が重なって起こる。体温上昇は38度以下。意識の低下、血圧の低下、多量の発汗などのショック症状がみられる。
重症	《熱射病》 頭痛、吐き気、めまいなどの症状が先行して現れることがある。応答が鈍くなったり、言動がおかしくなったり、意識がなくなったりといった意識障害が起こる。

熱中症の症状は3つに分類されていて軽度の症状であればけいれん、めまいなどの症状がでますが、重度になると、意識障害が起こり、死に至る危険性もあります。

予防が大切

熱中症を予防するために

◎暑い時間帯には激しい運動をさける。
（日射の強い午前10時から午後2時ごろに発生しやすい）

◎服装は、環境や体調にあわせて調節する。
（屋外では、頭（脳）が日射によって高温になることを防ごう）

◎こまめにしっかりと水分をとる。
（運動時には、スポーツドリンクなどで、汗で失われた塩分も補給）

◎体調の悪いときは無理をしない。
（からだの抵抗力（体力）が低下しているので要注意！）

裏は…治療状況についてだよ

出典：環境省熱中症情報HP、知って防ごう熱中症（少年写真新聞社）