

ほけんだより 臨時号 平成22年7月29日 岡山県立西大寺高等学校

熱中症に注意しよう

○熱中症とは…暑熱環境の悪化によって生じる傷害の総称

熱けいれん	多量の発汗 四肢、腹筋のけいれんと筋肉痛	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
熱疲労	全身倦怠感・脱力感・めまい 吐き気・嘔吐・頭痛など	脱水によるもの
熱射病(重度)	高体温・意識障害(死亡率が高い)	体温調節機能の破綻

○熱中症の主な原因・・・外気温や湿度が高すぎて、汗の蒸発がしにくくなり、体温上昇が続いて、脱水を起こす。
疲れ・睡眠不足や日常のクーラーによる体温調節機能の低下

熱中症は予防できる

- 積極的・定期的に水分と塩分の補給と休憩とることが大切(屋内外に限らず)
- ・直射日光の下で、長時間にわたる運動や作業は避ける
 - ・屋外では帽子をかぶる、また日光が後ろ首にあたらないように工夫する
 - ・常に健康観察を行い、健康管理に留意
 - ・無理をさせない、しない、お互いの体調を

熱中症(軽度)の対処法

①体を冷やす

涼しい場所に移動する

首・脇の下・ももの付け根辺りに氷を置いたり、体表に水をかけて、体温を下げる

②水分の補給

スポーツドリンク等で水分や塩分(電解質)の補給をして休ませる
0.2%の食塩水

☆こんな時には救急車

- ・中等症…血圧低下・脱水による全身虚脱・全身けいれん・失神・頭痛
- ・重症…高体温・意識障害(程度は様々)・多臓器不全

*回復した後も、様態が急変することがあるので、運動は中止し、保護者に経過を説明して、できるだけ病院等に受診する

→熱中症になりやすい時・条件

- 体力が弱っている人。
- 肥満の人。
- 3食きちんと食べていない人・空腹な時。
- 睡眠不足の時
- 下痢や胃腸障害を起こしている人。
- カゼをひいている人、体調が悪い人。
- クーラーの部屋に長時間いた人。

いつでも当てはまるから

活動前に申出る!
活動を控える。

体調ととって
活動に参加しよう



→見逃さないで!熱中症のサイン



・めまいや頭痛、吐き気などが現れる。



・今までかいていた汗が急に止まる。



・呼吸があらくなる。



・目の焦点が合わない。

エンリョせず助けを求めて下さい。重症にならないように...

夏場のコンディション作りは、次のシーズンにとっても大事!!

普段から**早寝・早起き**



3食きちんと食べて



疲れをためないようにしよう。