

保健だより

7・8月



あっという間に梅雨が明け、急激に暑くなりました。身体が暑さに慣れていないこの時期は、条件次第で誰でも熱中症になる危険性があります。熱中症は、正しい予防法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。非常に暑さが厳しい今年は、特に意識して過ごし熱中症を予防しましょう。

熱中症とは・・・？

人の身体には体温を一定に保とうとする仕組みがあります。寒い時は、体をガタガタと震わせて筋肉から熱を生み出し体温を上げようとします。逆に、暑い時は、血管を拡張させるとともに、発汗によって熱を逃がします。このバランスが崩れ、体内の熱を逃がす仕組みが追いつかなくなり、体温が急激に上昇した状態を「熱中症」と呼びます。

発症に関わる3つの要因

熱中症の発症には、「環境要因」「身体要因」「行動要因」の3つがかかわりあっています。これらが重なると熱中症を引き起こす可能性が高くなります。

環境要因

- ・ 気温・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
- ・ 冷房を使っていない

身体要因

- ・ 体調不良、寝不足
- ・ 脱水
- ・ 暑い環境に慣れていない
- ・ 子ども、高齢者
- ・ 持病がある
- ・ 肥満

行動要因

- ・ 水分・塩分を補給していない
- ・ 激しい運動
- ・ 慣れない運動
- ・ 長時間の運動



涼しい室内にいても、何らかの要因が重なると、熱中症になる可能性があるので注意をしましょう。

熱中症分類 (日本救急医学会「熱中症ガイドライン2015」より引用、一部改変)

	症状の目安	対応	
I度 (軽度)	生あくび、大量の汗、筋肉、こむら返り、めまい、立ちくらみ *意識ははっきりしている	冷所での安静、体表冷却、水分・塩分 を摂らせる →症状が徐々に改善するようなら見守り →改善しない場合や、II度の症状が出現した場合は医療機関の受診が必要	
II度 (中等度)	頭痛、倦怠感、虚脱感、吐き気・嘔吐、下痢 集中力や判断力の低下、周りから見てなんとなくおかしい	ただちに医療機関の受診が必要 受診までの対応は軽症と同じだが、意識症状が悪い時は無理に水を飲ませない	II度かIII度の判断は、医療機関での診察や検査が必要
III度 (重症)	意識障害、けいれん発作、臓器障害、血液凝固障害、死亡	ただちに医療機関を受診 し、入院の加療が必要 受診までの対応は軽症と同じだが、意識症状が悪い時は無理に水を飲ませない	

熱中症の予防・対策

熱中症予防には、日々の生活習慣を整えることが大切です。日ごろから規則正しい生活をするように心がけましょう。



1日に200～250ml程度の水を6～8回にわけて、喉が渇く前にこまめに水分補給をしましょう。

水分補給としてジュースなどの甘い飲み物を大量に飲んでしまうと、糖分の過剰摂取になってしまい肥満の原因につながります。また、コーヒーなどカフェインの含まれている飲み物は、利尿作用があり、体の中の水分がでていってしまいますので飲みすぎには注意が必要です。

運動後など、汗をたくさんかいた時は、水分と同時に塩分の補給も必要です。塩分タブレットなどをうまく活用しましょう。

食事からも水分を取ることができます。
特に、朝食をしっかりと食べるようにしましょう。



熱中症の応急処置



保健室からのお知らせとお願い

1、夏休み中の保健室について

夏休み中、保健室は基本的に閉室しています。部活動中のケガや体調不良などの緊急時は、顧問の先生に知らせて、指示に従ってください。また、学校が関係する事故などにより病院を受診した場合は、スポーツ振興センターの申請対象となります。夏休み明けに書類を保健室まで取りに来てください。

2、健康診断の結果について

精密検査のお知らせを受け取りまだ受診をしていない人は、時間のある夏休み中に病院を受診しましょう。

スクールカウンセラー山崎先生の7・8月の予定

7月9日(土)、16日(土)、20日(水)、23日(土) 14時まで、30日(土)
8月26日(金)、27日(土) 14時まで、29日(月)

