



季節は夏になり、気温も随分と高くなってきました。本格的に、熱中症に注意しなくてはならない時期です。水分、塩分補給はもちろんのこと、日頃から暑さに負けない体づくりが大切です。十分な睡眠をとること、栄養バランスのとれた食事をとること等、日頃の自身の生活習慣を振り返ってみてはどうですか？

2019年
第4号

三和中学校
保健室

7月1日～8月31日は 熱中症予防強化月間

「熱中症」とは、高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じる様々な症状の総称です。重症の場合は命にかかわることもあるので、予防がとても大切です。

-熱中症4つの分類とその症状-

① 熱失神

皮膚血管の拡張によって血圧が低下し、脳への血流が悪くなることにより起こります。

- めまい
- 一時的な失神
- 顔面蒼白
- 脈は速くて弱くなる



② 熱けいれん

大量に汗をかき、水だけを補給して血液の塩分(ナトリウム)濃度が低下した時に、足、腕、腹部の筋肉に痛みを伴ったけいれんが起こります。

- 筋肉痛
- 手足がつる(こむら返り)
- 筋肉のけいれん



③ 熱疲労

大量に汗をかき、水分の補給が追いつかないと、身体が脱水状態になり熱疲労の症状がみられます。

- 全身倦怠感
- 吐き気、嘔吐
- 頭痛
- 集中力や判断力の低下



④ 熱射病

体温の上昇のため中枢機能に異常をきたした状態です。意識障害がみられたり、ショック状態になる場合もあります。

- 体温が高い
- 意識障害
- 呼びかけや刺激への反応がにぶい
- 言動が不自然
- ぶらつく



熱中症は暑さを防ぐだけではだめ！？暑さ指数(WBGT)とは？

暑さ指数(WBGT)を知っていますか？

暑さ指数(WBGT)とは、人間の熱バランスに影響の大きい、**気温**、**湿度**、**輻射熱**の三つを取り入れた、指標のことです。熱中症の危険度を判断する数値として使われています。

暑さ指数(WBGT) = 1 : 7 : 2

気温の効果 : 湿度の効果 : 輻射熱の効果

※輻射熱とは、地面や建物・体から出る熱で、温度が高い物からはたくさん出ます。

湿度の効果が大きいのはなぜでしょうか？

湿度が高い場所では、汗が蒸発しにくいいため、身体から熱を放出する能力が減少してしまいます。そのため、熱中症になりやすくなります。気温が同じでも、湿度が高い日の方が、熱中症になる人が多くなります。気温だけでなく、湿度にも注意をする必要があるのです。

暑さ指数(WBGT)が28℃を超えると、熱中症患者発生率が増えます。この時は、特に注意をしましょう。地域の暑さ指数(WBGT)は、天気予報や環境省のHPなどで確認することができます。熱中症対策の参考にするといいでしょう！

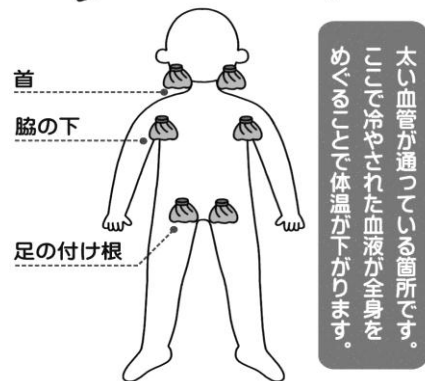
熱中症予防 日頃からのこころがけ

-熱中症応急手当のポイント-

- 1. 涼しい場所に移動する**
○日陰や、冷房の効いた室内に移動し、あおむけで寝かせる。
- 2. 身体の冷却**
○太い血管の部分(首、脇の下、足の付け根)を、氷のうや凍らせたペットボトル、保冷剤、濡れタオル等で冷やす。
- 3. 塩分、水分補給**
○水分と塩分を同時に摂取するために、スポーツドリンク等を飲む。

※「熱射病の症状」がある場合は、速やかに救急車を要請しましょう。

効果的に体温を下げるには
ココを冷やそう！



きそくただ せいかつ
規則正しい生活で
たいちようかんり
体調管理



すいぶん
水分はこまめに、
かいすう おお
回数を多めにこる



うんどう
運動するときは
こまめに休憩を



たいちよう ある
体調の悪いときはむりに
うんどう
運動しない

暑さに負けず、元気に過ごせるよう、自分でできることをしましょう！！