ほけんだより 7月

十津川高校　No. 4

今日は暑いからまた明日洗濯しよう、、、と思うと次の日の天気は雨なことが多い日を送っています。
梅雨の湿度が高い時期が続くと、体の水分がうまく外に出せずに頭痛や肩こりなどの症状が出てきます。
体の調子を元気にするために、**朝食**をしっかり食べて生活リズムや自律神経を整えるようにしましょう。

熱中症に気をつけましょう！

炎天下や暑い体育館の中にいると、突然クラッときたり、ふらふらするときはありませんか？

それ、**熱中症**かも、、、？

熱中症　なりやすい　傾向

猛暑日

環境
- 気温が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 照り返しが強い

身体
- 高齢者、肥満
- 暑さに慣れていない
- 体力がない
- 体調不良

行動
- 激しい運動
- 慣れない運動
- 水分補給がしにくい
- 食事を抜く

予防方法をおさらいしておこう

1．**こまめな水分・塩分補給をする**

のどが乾いてからでは遅い。水分だけだとミネラルが足りないので塩分も補給しましょう。

2．**睡眠・栄養・運動・規則正しい生活習慣で体力をつける**

夜更かしは避け、きちんとご飯を食べて自己管理能力を高めましょう。

3．**暑さに慣れる体づくりをする**

無理をせずにゆっくり暑さに慣れて、暑さに強い体をつくりましょう！

こんな症状、とても危険！

熱失神
- めまい
- 立ちくらみ　など

体内に熱がこもって脳への血流が減り血圧が低下する。

熱けいれん
- 筋肉痛
- 手足がつる（こむら返り）
- 筋肉がけいれんする　など

大量に汗をかき、血液中の塩分濃度が低下したときにけいれんが起こる。

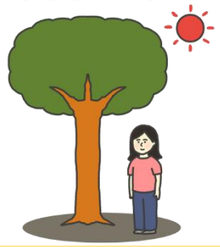
熱疲労
- 体のだるさ
- 吐き気・おう吐
- 頭痛　など

大量に汗をかき、身体が脱水状態になると起こる。

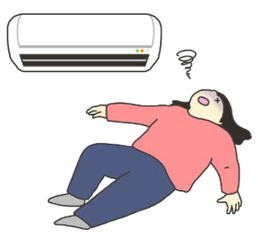
熱射病
- 意識障害
- 言葉が不自然
- 体温が下がらない　など

体温上昇のため、脳が異常をきたしている状態。

熱中症かも！？と思ったら

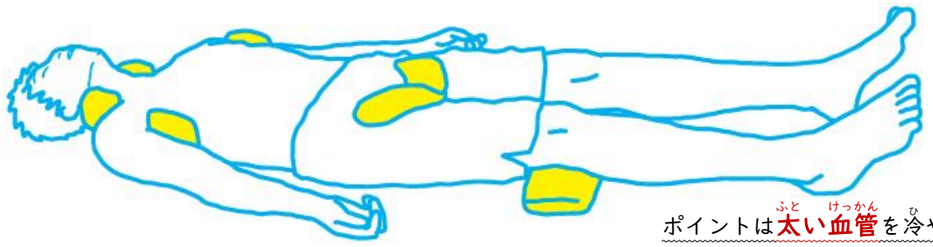


涼しい場所で休む



体を冷やす

水分をとる



ポイントは**太い血管**を冷やすこと！

おかしいと感じたら他の人に助けを求めましょう！