

ほけんだより 夏休み



十津川高校 No.4

夏休みが始まりましたね。今年の夏もすごく暑くて熱中症が心配です。去年の、5月から9月の全国における熱中症による救急搬送人員の累計は 91,467 人でした。夏休み期間、室内でよく過ごす生徒の人は特に、外との温度差に気をつけてください。



熱中症に注意しましょう



熱中症とは、気温や湿度が高い場所にいるうちに、身体の調子が悪くなってしまうこと。ひどい時には、身体の調子が悪くなるだけでなく、命に関わることもあるので十分に注意しないといけません。

どのような環境で熱中症になりやすいの？

猛暑日

環境

- ・気温、湿度が高い
- ・日差しが強い
- ・風が弱い



行動

- ・激しい運動
- ・慣れない運動
- ・長時間屋外で過ごす
- ・水分補給がしにくい
- ・食事を抜く



身体

- ・肥満、高齢者
- ・暑さに慣れていない
- ・体力が無い
- ・体調不良や寝不足



このような環境下では
熱中症を引き起こす可能性が高くなります！

予防ではどんなことをするの？

1. こまめな水分補給をする

のどが乾いてからでは遅い。麦茶やスポーツドリンクなどが望ましい。

2. 無理をしない

体調が悪くなりそうと思ったら、無理をせず休む

3. 睡眠・栄養・運動、規則正しい生活習慣で体力をつける

体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切。



熱失神

暑さによって血圧が低下
血の巡りが悪くなった状態

- ・ めまい
- ・ 冷や汗
- ・ 目の前が暗くなる
- ・ 青白い顔色

熱けいれん

汗をかいて水分を摂っても塩分が
足りていない状態

- ・ 筋肉がピクピクと
けいれんする
- ・ 筋肉痛
- ・ 手や足がつる

熱疲労

大量に汗をかき、身体が脱水状態を
起こしている状態

- ・ からだがだるい
- ・ 頭痛
- ・ 気持ち悪い

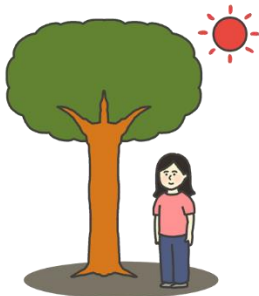
熱射病

体温上昇のため、
脳の機能が低下している状態

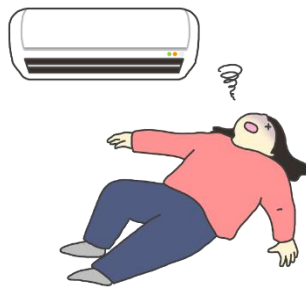
- ・ 体温が高い
- ・ 話していることが
おかしい
- ・ 反応がにぶい

こんな症状が
出たら注意!

「暑くてしんどい、!!」と思ったら



涼しい場所に行く



身体を冷やす



水分をとる



Point

ポイントは、
太い血管を冷やすこと!

