

新学期が始まってから早くも1ヶ月が経ちました。
新入生のみなさんは高校生活に慣れてきましたか？
春期定期戦も終わり、どんどん気温も上がってきました。
そこで今回の保健ジャーナルでは「5月の熱中症」
についてまとめました。

5月に熱中症になりやすくなる理由

①寒暖差

・5月は季節の変わり目で急激に気温が上昇する
日が多くあります。

②体

・5月はまだ汗をかくことに慣れていないので、
発汗がスムーズにいかず、熱中症につながります。

室内でも熱中症になる！？

風呂場や洗面所は熱がこもりやすく、湿気とあります。

このような場所で長時間過ごすことは注意しましょう。

また、家の最上階では、昼間に上がった気温や湿度により
夜も熱がこもっています。特に、最上階に寝室がある
場合は、窓を開ける、冷房をつけるなど最適な環境を
整えるようにしましょう。

熱中症の症状

●軽症 (現場で対応し、経過観察)

めまい、失神、筋肉痛、筋肉の硬直、手足のしびれ、気分不快

●中等症 (医療機関を受診)

頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感

●重症 (救急車を要請)

意識障害、痙攣、手足の運動障害、高体温

熱中症にならないために

・通気性の良い服を着よう！ … リネン、コットン、ポリエステルなどの
生地で作られた服

・日差しを避けよう！ … 帽子をかぶる、日陰に入るなど

・水分補給をしよう！ … 50kgの人は1.7L 60kgは2.1L 70kgは2.4Lが
目安！！ 脱水症の症状が感じられた場合は
OSUなどのNaが豊富な水を飲みましょう。

・適度な休けいをとろう！ … 体調に異変を感じたり、その兆候があれば
迷わず休けいをとるようにしましょう。

・しっかりと睡眠をとろう！ … 6~7時間が目安。受験生は6時間は
寝ましょう。

(参考)

<https://www.niwell.or.jp/news/health/000332.html>

<https://www.ns-yamata-nhp.or.jp/content/items/1173>