

保健ジャーナル

7月号 6月29日発行



兵庫高校
保健委員

7月になり、暑さが本格的になってきました。

この時期になるといつも思うんですがクーラー全然ついて

くれませんよね笑。いつも真面目に勉強頑張っている

僕たちにどうか先生方お願いします！！



今月はそんな暑くて湿度の高い教室で起こり得る

"熱中症"の特集です。これを読んでしっかり備えてください！！

熱中症とは



熱中症とは、体温が上がり体中の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなりして

体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などの

さまざまな症状をおこす病気のこと



全日本病院協会

かんたん熱中症チェック!!!

- 親指の爪を押して赤みが戻るのが早い
- 舌が乾いている
- つまんだ皮膚が戻りにくい
- てのひらが冷たい
- 気分が悪い、ボーっとする
- 手足がしびれる
- 体がだるい
- 頭痛

CHECK!

熱中症のメカニズム



ヒトの体温は身体の中で作った熱を外へ放出し、36℃～37℃で保たれています。日差しが強いところ暑いところにいたり運動などで筋肉が熱をつくることで体温は上がっていきます



汗をかいて体内の熱を外へ逃がす際に十分に水分をとらなければ"脱水症状"になる。脱水症状が続くと全身倦怠感、悪心嘔吐、頭痛などの症状が出てきます



熱を下げようと血液が全身へ行きわたるため、一時的に血液が足りなくなり、また脳に十分な血液が送られず酸欠状態となり、めまいや立ちくらみを起こし意識を失うこともある。



さらに体温が上がり体温を調節する働きが追いつかなくなると脳に影響を及ぼし、例えたり、意識の障害をまねきます。



熱中症に気を付けて夏を楽しもう！！



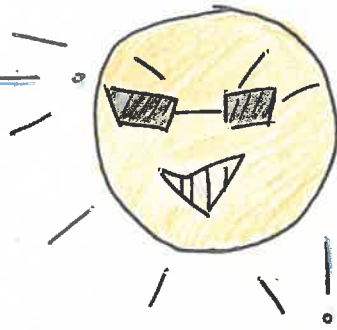
◎裏面で対策と処置を

しっかりチェックしてください

☆ 熱中症になったら!?

< ① 涼しい場所へ移動 >

風通しのよい日陰や
できればクーラーの効いている
室内へ



< ② 身体の冷却 >

→ ポイントは 2 つ

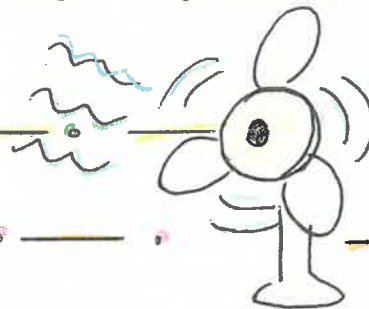
1. 脱衣

衣服をぬがす。きついベルトなどもゆるめて体から
熱を逃げやすくしよう!



2. 冷却

皮膚に冷水をかけて うちわや扇風機等で扇ぐ
氷などがあれば 首・脇・太もも・足の付け根に
当てて冷やそう!



< ③ 水分補給 >

※ 本人の意識がはっきりしている (意識障害のないとき)
ときのみで良い。

⇒ 本人の意識がはっきりしない、自分で水分摂取ができない、
何らかの対応をしても良くならないときは
すぐに医療機関へ!

☆ 熱中症を防ぐ方法

ポイント 1 :

水分補給

スポーツドリンクやジュースは糖分と
塩分がかなり多い
⇒ 運動後には おすすめ
でも...

飲みすぎは糖分と塩分のとりすぎに...
ふだんの水分補給には お茶やお水が
最適です。こまめに水分補給しましょう



参考: ジュースに入っている砂糖の量は?

- ・ カルピス = 角砂糖 22 コ
- ・ ファンタグレープ = 角砂糖 20 コ
- ・ コーラ = 角砂糖 18 コ
- ・ アウエリアス = 角砂糖 8 コ



塩分の補給も忘れずに!

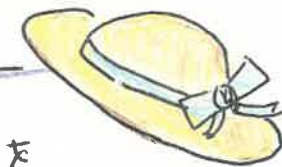
↳ 塩分補給には 梅干し、塩アメ、塩昆布などがオススメです

ポイント 2 :

服装など

☆ 直射日光を防ぐことを
意識しよう。

- ・ 日陰でこまめに休憩しよう
- ・ 帽子や日傘をっかおう
- ・ 長袖や厚い服は熱がこもるので
NGです!



ポイント 3 :

コロナと熱中症予防

- ・ 人との 間隔 が十分あるなら、マスクを外して休憩と
こまめな水分補給をしよう!
- ・ エアコンは空気の循環だけで換気にはならないので
室内では窓やとびらの開放を意識しよう。