

ほけんだより 6月号



神崎高校 有田 向日葵 山田 舞衣
保健美化委員 山崎 煌 福永 郁斗

☆ 熱中症に注意

6月に入り、蒸し暑い季節になってきました。これから外で体育をする機会も増えてくると思います。こまめな水分補給や、汗をふくなど対策をして熱中症にかからないように心がけましょう。



☆ 熱中症の症状

熱中症の症状を確認しましょう！
頭が痛くなる、吐き気、めまい、食欲低下、意識が朦朧とする、足がつるなど……このような症状があります。

☆ 熱中症になったら

もし熱中症になってしまったら、どうしたらいいのでしょうか？

- ① 首、股関節、脇の下を冷やす
- ② 涼しいところに移動する
- ③ 水分、塩分を摂る(効果的なのはOS1です)

※OS1は脱水状態の時に効果的ですが、飲みすぎには注意しましょう。

☆ 熱中症対策グッズ

- ・手持ち扇風機
- ・ネッククーラー
- ・塩分チャージ
- ・ひんやりスプレー
- ・通気性の良い服装
- ・白い服



☆ 熱中症の後遺症

熱中症の後遺症は、中枢神経障害(脳や脊髄が障害されるとできないことが多くなる)、高次脳機能障害(注意力、記憶力が低下)、嚥下障害(食べ物が飲み込めなくなる)、小脳失調(体のふらつき)、失語(会話ができない)、パーキンソン症候群(歩行姿勢が不安定になり転倒)などがあります。

☆ 暑さ指数

気温	暑さ指数	注意事項
24~28℃未満	21~25	危険性は少ないが、適宜水分・塩分補給は必要。
28~31℃未満	25~28	運動や作業をする時は積極的に休憩をとる。激しい運動では、30分おきくらい。
31~35℃未満	28~31	外出時は炎天下を避ける。また、体温が上昇しやすい運動は避ける。
35℃以上	31以上	涼しい室内に移動する。特別の場合以外は運動を中止する。

☆ 熱中症に効く食べ物・飲み物

〇クエン酸、ビタミン B1、豚肉、豆腐、味噌、大豆製品、モロヘイヤ、玄米、ミカン、きゅうり、トマト、ビタミン C、レモン、グレープフルーツ、梅干し、納豆、ぬかづけ、ウナギ

みそ汁、麦茶、塩分を含んだドリンク、OS1、スポーツドリンク



令和5年5月~9月の全国における熱中症による救急搬送人数の累計は、91,467人。これは、調査開始以降で過去2番目に多い搬送人数だそうです。これからどんどん暑くなっていきますが、みなさん熱中症には気をつけてくださいね。