

6月のほけんだより



神崎高校 保健美化委員 2年

岩崎 桜咲 長尾 湊弥

井奥 琉奏 井上 遥生

☆熱中症の症状と分類

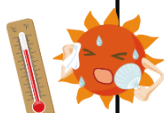
- ・熱失神（Ⅰ度）・・・めまいや失神（一過性の意識消失）がある。
- ・熱疲労（Ⅱ度）・・・発汗による脱水症状を起こす。水分と塩分補給を！！
- ・熱射病（Ⅲ度）・・・脳機能に異常をきたし、体温調節も働かなくなる。重度の意識障害を起こす。

☆熱中症の原因・起こりやすい条件

熱中症を引き起こす条件には、環境条件・体の条件・行動の条件があり、これらの環境条件の下で体から熱が放出されにくくなることで熱中症が発生しやすくなります。

環境

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・急に暑くなった日
- ・閉め切った室内



からだ

- ・高齢者、乳幼児
- ・持病のある人
- ・下痢などで脱水状態
- ・体調不良



行動

- ・激しい運動
- ・慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給がしにくい



☆熱中症の予防と対策

① 暑さに負けない体づくり

水分をこまめにとる、塩分をほどよくとる、睡眠環境を整える、バランスの良い食事です丈夫な体をつくる

② 暑さに対する工夫

気温と湿度を確認し室内を快適に保つ、適度に冷房や扇風機を使用し風通しを良くする、ブラインドやすだれで遮光する、通気性のよい服を選ぶ、冷却グッズを利用する

③ 暑さから身を守る

飲み物を持ち歩く、休憩をこまめにとる



☆水分補給のポイント

ただ水分を補給するのではなく、塩分も一緒に補給しましょう。1Lの水に対して1～2gの食塩を加えるだけで手軽に食塩水が作れます。さらに長時間のスポーツなどで失われた糖분을補い、エネルギーを補給するために砂糖などを加えると、水分や塩分の吸収が良くなる上に、疲労回復にもつながるので効果的です。塩分・糖分を一緒に補給できるスポーツドリンクは、水分補給におすすめです。