

毎日蒸し暑い日が続いていますね。いよいよ梅雨明けも近いと思われていますが、これからの時期はさらに高温が予想されるため、熱中症への嚴重な警戒が必要です。

休み中は自己健康管理能力が問われます。生活リズムや栄養、休養、睡眠等、自分で考え生活して、夏休みを健康で安全に過ごしてください。

## <夏休み中の健康管理> —2学期の体育祭に向けて、心も身体も準備をしておきましょう—

### ◆ 睡眠のリズムをなるべく崩さない(学校のある日とあまり変わらないようにしましょう)。

夜更かし、朝寝坊、睡眠不足は、体調を崩す一番の原因に。

### ◆ 朝・昼・夕の三度の食事をきちんと食べる (バランスのよい食事。)

### ◆ 冷房を上手に使う。

温度差が大きいと自律神経の乱れを引き起こします。

### ◆ 安全に気をつけて、自分の命を守る

部活動時の事故の防止。交通事故や水の事故、自然災害から身を守ろう。

### ◆ スマホ等の使い方に注意

スマホ依存は心身の健康にも大きく影響します。

### ◆ 病気の治療や再検査

定期健康診断の結果異常があった人は、そのまま放置せず、医療機関に行って再検査や治療を受けてください。その他定期検査が必要な人も休みを利用して受診しておきましょう。

夏休みは治療のチャンス



## 知って防ごう! 熱中症

熱中症は予防できます! 部活等の運動時や作業をするとき、そして日常生活でも、予防方法の知識を持ち、自分の体調や環境条件に合わせて、健康管理に努めましょう。

### <熱中症予防のために>

#### ●できるだけ十分な睡眠をとり、三度の食事をとるようにする。

#### ●体調が悪いときは絶対に無理をしない。

(睡眠不足や疲れているとき、下痢や発熱などの病み上がりのときは要注意)

#### ●運動や作業時はこまめな水分補給とこまめな休憩をとる。

高湿度・急な温度上昇・風通しなどの環境条件に注意!  
個人差があることも考慮しよう。

### 水分補給のポイント

何を? **水** や、**麦茶**

**スポーツドリンク**…大量に汗をかいた場合、失われた塩分と、塩分の吸収を促進する糖分はある程度必要です。

○ 水や麦茶しか飲めない時は、塩分補給用のタブレットや塩飴、梅干しなどを加えるのもよい。

× カフェインが入っている飲み物(緑茶、紅茶、コーヒー)は、利尿作用があり、体内の水分を排泄してしまいますので、水分補給の飲み物としてはあまり適していません。

× 甘いジュースや清涼飲料水は多飲すると糖分のとり過ぎにより血糖値が上がり「ペットボトル症候群」をひきおこす原因にもなります。

**いつ?** のどが渴いたと感じる前に飲む。

屋外活動や運動時だけでなく、室内にいるときも普段からこまめに水分補給する。

**運動時は**、運動を始める 30 分前に 200~500ml を何回かに分けて飲む

運動中は 20~30 分ごとに一口~200ml 程度を飲む。

運動後は、汗をかいた分を補うように何回かに分けて飲む。

× 一気にかぶ飲みはしないこと。



## <熱中症の症状は?>

- 重症度Ⅰ度 ◇ めまい、立ちくらみ  
◇ 汗が止まらない 顔面蒼白、頻脈  
◇ 筋肉のけいれん、筋肉痛、手や足がつる
- 重症度Ⅱ度 ◇ 気分が悪い  
◇ 身体がだるい  
◇ 頭痛  
◇ 吐き気、嘔吐、下痢  
◇ 意識がもうろうとする、集中力の低下など
- 重症度Ⅲ度 ◇ 意識がない  
◇ けいれんする  
◇ 返答がおかしい  
◇ まっすぐ走れない、歩けない  
◇ 身体が熱い



会話が  
ない、笑  
顔がな  
い、反  
応が鈍  
い場合  
、声か  
けを

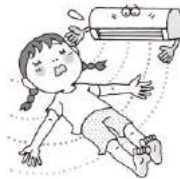
※ 具合が悪くなった場合は、運動や作業を中止し、早めに適切な処置をすることが大切です。

## <熱中症の応急処置>

### ①涼しい場所へ移動

衣服をゆるめて、安静にする。

足を少し高くして寝かせる。



### ②冷やす

氷のうや保冷剤等で首、脇の下、脚の付け根などを冷やす。

水をかけたり、濡れタオルを当てて、うちわであおぐ。



### ③水分補給

スポーツドリンクや経口補水液等で水分と塩分を補給する。

### ★それでも症状が改善しない場合、病院へ

### ★自分で水分補給ができない、または飲んでも吐いてしまう場合

意識がもうろうとして呼びかけへの反応がおかしい場合

意識がない場合

➡ すぐに、救急車を呼ぶ。



