

# ほけんだより 7月

貴志中学校

朝夕は涼しい日もあるのですが、7月に入ってからは、むし暑い日が続いています。日中の気温が30度をこえる『真夏日』、最低気温が25度以下にならない『熱帯夜』は、年々少しずつ増えていると言われます。この時期は食中毒や熱中症が起こりやすいので、注意が必要です。熱中症は夏の強い日差しに長時間当たったり、風通しの悪いむし暑い場所で運動すると起こります。以下の注意をよく読んで、暑い夏を元気にのりきってくださいね。

## 熱中症に気をつけよう！

分類	I度（軽症）	II度（中等症）	III度（重症）	
起こるよ こんな時に	<p><b>ねっしっしん 熱失神</b></p> <p>暑い気温の中で運動していて、やめた直後</p> <p>→ 一時的に脳への血流低下</p>	<p><b>熱けいれん</b></p> <p>たくさん汗をかいたのに、水分だけ補給した時</p> <p>→ 血液中の塩分濃度が低下</p>	<p><b>ねっひろう 熱疲労</b></p> <p>水分補給をしないで運動を続けている時</p> <p>→ 水分や塩分、電解質が不足</p>	<p><b>ねっしゃびょう 熱射病</b></p> <p>暑さに長時間さらされた時 暑い中で運動をしている時</p> <p>→ 体温調節機能が働かなくなる</p>
その時 からだは…	 <ul style="list-style-type: none"> <li>★一時的な失神</li> <li>★脈拍が速くて弱い</li> <li>★呼吸数増加</li> <li>★顔色が悪い</li> <li>★めまい</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>★足や腕、おなかの筋肉に痛みをとまなうけいれん</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>★力が入らない</li> <li>★めまい</li> <li>★はき気・おう吐</li> <li>★頭痛</li> </ul> <p>手当てをしないと、重症に！</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>★反応がにぶい</li> <li>★意識がない</li> <li>★言動がおかしい</li> <li>★ショック症状</li> <li>★過呼吸</li> </ul> <p>重症：生命が危険！</p>

### 休息・安静



- ★涼しい場所に衣服をゆるめて寝かせ、水分を補給する。
- ★足を高くして、手足を心臓に向けてマッサージする。

おぼえておこう！  
応急手当

### 水分補給



汗をかくと「水分」だけでなく、「塩分」も失われます。そのため、スポーツドリンクなど、塩分（0.1～0.2%程度）も含んだ飲み物をとることが大切です。

### 体の冷却



水をかけたり、ぬれタオルを当てて、うちわなどでおおぎます。また、右図のように、太い血管のある部分（首、わきの下、足の付け根等）を冷やすのも効果的です。

けいどうみやく  
頸動脈  
(首の両サイド)  
えきかどうみやく  
腋下動脈  
(わきの下)



だいたいどうみやく  
大腿動脈  
(足の付け根)

## 熱中症を予防するために

### こまめに水分を補給する

暑いと汗をたくさんかきます。水分を補給しないと脱水状態となり、体温調節や運動能力が低下します。こまめに水分補給しましょう。

### クーラーのきいた部屋でばかりいない

クーラーのきいた部屋でばかりいると、外での体温調節ができなくなります。体が暑さに慣れていない時に熱中症を起こしやすいそうです。

### 直射日光は、帽子などで避ける

暑い時には、軽装にして素材も吸湿性や通気性のよい服装がおすすめ。屋外では、帽子をかぶって直射日光を避けましょう。

### 体調管理は万全に

睡眠不足や朝食抜き、体調が悪い時は、熱中症を起こしやすいです。規則正しい生活を心がけましょう。

こんな人は、熱中症になりやすいよ。  
特に気をつけようね！

- 体力がない人
- 体調が悪い人
- 睡眠不足の人
- 暑さに慣れていない人
- カゼなどで熱がある人
- 太りすぎている人
- 下痢をしている人



反応がなかったり、意識がない場合は、救急車を！

