



ほけんだより

生活リズムを整えて、熱中症を予防しよう！

毎年、5月中旬から増えるのが **熱中症** です！

真夏のように気温が高いわけではないのに、どうして熱中症の人が増えるのでしょうか？

○熱中症とは・・・

高温多湿な環境に長時間いることで、**体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態**を指します。人間は体温が上がった時、汗をかくこと（気化熱）や、体の表面から空気中に熱を逃がすこと（熱放散）で、体温を調節しています。それができないと、脱水症になったり、体内の電解質のバランスが崩れたりして熱中症を発症します。



こんな症状が出たら要注意!!!

【軽 度】めまい、筋肉痛、こむらがえり、筋肉の硬直

【中等度】頭痛、吐き気、嘔吐、全身の倦怠感

【重 症】高体温、全身のけいれん、意識障害 → **救急車で搬送！**

○熱中症をおこしやすい条件

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風がない
- 日差しが強い
- 部屋を閉め切っている
- エアコンがない
- **急に暑くなった**
- ご飯を食べていない
- 睡眠不足
- 運動不足 等

★これからの時期に
気を付けた理由はこれ!!!
環境の変化が起きたとき、人間の体は少しずつその環境に慣れて、適応していくようにできています。今の時期は、**まだ体が暑さに慣れていません。**

こまめな水分補給

朝ごはんを食べ、睡眠時間をとる

熱中症予防のためにできること

涼しい服装

日傘、帽子、日陰の利用



WBGT（暑さ指数）を活用しよう

近年の異常な暑さは「災害級」と言われています。気象予報や防災速報、学校で測定した WBGT の数値から熱中症対策をしていくことも重要な力です。WBGT31以上は、危険な暑さなため、原則運動は中止です！

熱中症かな?と思ったら

1. 涼しい場所へ避難する
2. 衣服をできるだけ脱いで、体を冷やす
3. 水分・塩分を補給する（保健室に経口補水液を準備しています）

※自力で水を飲めない、意識がない場合は直ぐに救急車を要請しましょう！

体に入ってくる水分は、飲料水からとる水分だけでなく、食べ物の水分と、食べ物が代謝されることで生まれる水分（代謝水）もあります。きちんと食事をとることも、熱中症対策につながります。