

ほけんだより

令和6年度
三刀屋高校
保健部



日ごとに暑さが増してきましたね。暑さで食欲がなくなっていますか？栄養不足は体力の低下を招き、熱中症のリスクを高めます。暑い時こそバランスのとれた食事を摂って暑さに負けない体を作りましょう。

知って防ごう熱中症！

熱中症は気温が高いこと等で体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体の調節機能が正常に働かなくなったりすることで引き起こされます。

○熱中症になるとこんな症状が起こります

- 軽度・・・めまい、立ちくらみ、筋肉痛、大量の発汗
- 中度・・・頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感
- 重度・・・けいれん、意識障害、高体温

（正しく体の機能が働いているとき）



（熱中症のとき）



熱中症警戒アラートと熱中症特別警戒アラートとは？

改正気候変動適応法において「熱中症警戒アラート」が法律に位置づけられるとともに、より深刻な健康被害が発生しうる場合に備え一段階上の「熱中症特別警戒アラート」が創設されました。



【熱中症警戒アラート発表時】

- 発表された地域において、気温が著しく高くなることにより熱中症による人の健康に係る被害が生ずるおそれがあるため**他人事とせず、暑さから身を守りましょう！**
- 室内でエアコン等により涼しい環境で過ごしましょう。
- こまめな休憩や水分補給・塩分補給をしましょう。
- 身近な場所での暑さ指数（WBGT）を確認し、涼しい場所以外では運動等を中止しましょう。

【熱中症特別警戒アラート発表時】

- 広域的に過去に例のない**危険な暑さ等**となり、人の健康に係る**重大な被害**が生じるおそれがあります！
- 自分の身を守るだけでなく、危険な暑さから自分と自分の周りの人の命を守ってください！具体的にはイベント等の主催者はすべての熱中症対策が徹底できているか確認し、徹底できていない場合は**運動、外出、イベント等の延期、変更等の判断**をしてください。
- 今まで普段心がけてきた熱中症予防行動と同様の対応では**不十分な可能性**がありますので、**今一度気を引き締め**たうえで**準備や対応**が必要です。



※暑さ指数とは熱中症を予防することを目的として提案された指標です。①湿度②日射・輻射（ふくしゃ）などの周辺の熱環境③気温の3つを取り入れた指標です。日常生活に関する指針と運動に関する指針があります。

熱中症は予防できる！



熱中症は生命に関わる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。予防の基本は脱水と体温の上昇を抑えることです。

① 暑さを避ける

- ・日陰や涼しい場所を利用する
- ・帽子や日傘を使用する
- ・エアコンや扇風機を上手に使う
- ・涼しい服装にする

② こまめに水分・塩分補給する

- ・喉が渇く前に水分補給する
- ・塩分の含まれているスポーツドリンク等を摂取する

③ 栄養と休養をとる

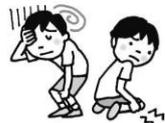
- ・きちんと食事をとる
- ・しっかり睡眠をとる
- ・適宜休憩をとる
- ・「しんどいな」と感じたら無理をしない



熱中症？と思ったら冷却と水分補給！

これは熱中症の始まりです

- 手足のしびれ
- めまい、立ちくらみ
- こむら返り
- 気分が悪い、ボーッとする



涼しい場所で休憩をとり、水分や塩分を補給しましょう。水分は、本人が自分で持って飲むようにします。

さらに症状が進むと…

- 頭がガンガンと痛む
- 吐き気・吐く
- 受け答えがおかしい



太い血管のある首やわきの下、足の付け根を冷やしましょう。症状がよくなりなときは、救急車を!!

*こむら返りとは、筋肉の部分的なけいれんです。大量の汗をかき、塩分が不足した状態になると起こります。

*立ちくらみは暑さによって脳への血流が瞬間的に不十分になった状態です。

集団活動の場ではお互いに配慮を！

熱中症予防には個人の努力とともに集団生活におけるお互いの配慮や注意も必要です。

熱中症は初期段階で手当てをすると間もなく回復しますが、気づかずに放っておいたり、無理に頑張ったりすると重症化につながります。部活動や学園祭の準備といった集団での活動の際は初期症状を感じたら遠慮せず申し出ることのできるような雰囲気作りをしましょう。

○集団活動における熱中症対策ポイント

- ・暑さが避けられない場所での運動、作業はなるべく短時間で済ませるようにする
- ・選手や作業者を交代させて一人あたりの活動時間を短くする
- ・活動を始める前から水分、塩分補給をする
- ・責任者はスケジュールを工夫し、暑さや身体活動強度に合わせて計画的に休憩を指示する
- ・体調不良を気軽に相談できる雰囲気を作る
- ・体調不良は正直に申告する
- ・お互いの体調に注意して声を掛け合う

