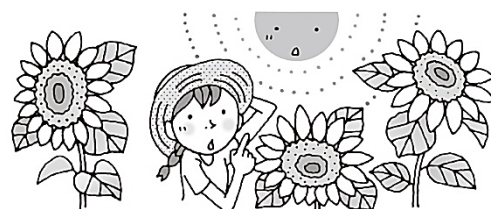




令和元年度
馬頭高等学校
保健室

いよいよ夏休みです。一度しかない今年の夏休み、どう過ごしますか？保健室としては、みなさんが2学期の学校生活をイメージして過ごしてくれることを願っています。

また、熱中症も心配です。部活動中に誰かが熱中症のような症状になったら、このほけんだよりを思い出してください。



熱中症に注意しよう

☆どうして熱中症になっちゃうの？

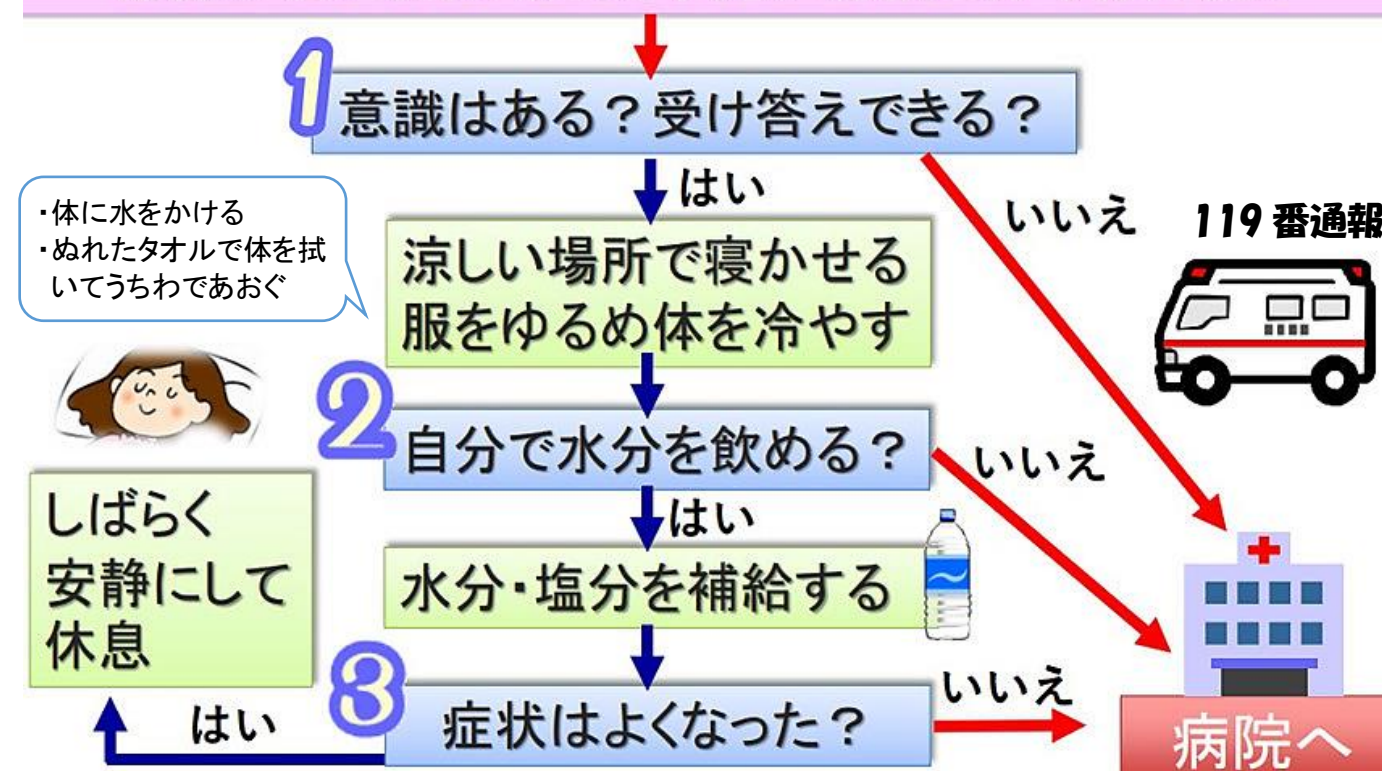
運動をすると、活動する筋肉で大量の熱が発生し、体温が上昇します。私たちの体は、血管を広げて外気に体内の熱を放散したり、汗をかいて蒸発させたりして体温の急激な上昇を防いでいます。しかし、気温が高いと体内の熱は放散されず、湿度が高いと汗は蒸発しないため、体温が下がりにくくなります。

また、汗は血液を材料として作られるため、汗をかいたのに適切な水分補給をしないと、体の中の水分が不足して脱水になります。脱水になると、今度は汗をかけなくなり、結果的に体温がさらに上昇し、40℃を越えると命に関わる危険な状態に至ります。

熱中症の手当てを覚えておこう！

熱中症の症状

めまい、失神、筋肉痛、こむら返り、大量の汗、頭痛、不快感、吐き気、吐く、だるい、力が入らない、意識がない、けいれん、手足が動きにくい、体が熱い



予防のために自分自身でできること

●規則正しい生活をする

- (1) 睡眠をしっかり(理想は8時間)とって疲れをためない。
- (2) 朝食を必ず食べる。朝食抜きは集中力の低下や体調不良による熱中症の原因に。

●クーラーのかけすぎに注意

クーラーで体が涼しい環境に慣れてしまうと、暑い環境の元で体温調節がうまくいかず熱中症が起こりやすくなります。クーラーは温度設定に注意(26～28℃)にし、冷やしすぎを防ぎましょう。

●環境条件に応じて運動する

暑い季節の運動は、なるべく午前中の涼しい時間帯に行いましょう。また、気温が35℃を超えたときは、原則運動中止です。直射日光のあたる屋外の活動だけでなく、屋内でも熱中症はおこります。その場の環境をよく理解して活動しましょう。

●運動するときは20～30分に1回は休憩する。

休憩時は、顔や頭に水をかけたり、ぬれたタオルで体を拭くと、体についた水分が蒸発して熱をうばい、体温の上がりすぎを防いでくれます。

●水分をたっぷり摂る

運動前・運動中は、20分おきに水分と塩分を補給しましょう。スポーツドリンクがオススメです。

●服装に気をつける



気温や湿度が高い日に、長袖のジャージを着て運動するのはやめましょう。体に熱がこもり、熱中症になる危険性が高くなります。紫外線アレルギー等の理由がある場合を除き、運動は薄着(半袖・ハーフパンツ)で行いましょう。

●体調の悪いときは無理をせず、近くの先生に申し出る。