

# 保健だより

平成26年5月28日発行

5月号



## ～熱中症～

運動や暑熱から起る体の障害の総称です。

“熱射病”や“日射病”と呼ばれているものは、重症の熱中症のことです。

### ◎熱中症の原因

人間の体は、皮膚からの放熱や発汗によって体温を下げますが、外気が皮膚温以上の時や湿度が非常に高いと、放熱や発汗ができてなくなり、熱中症を引き起こします。

### ※熱中症は夏だけじゃない？

- ・年々、熱中症の危険が増す日本の夏。炎天下で働く人や運動をする人は要注意。
- ・熱中症が起こるのは気温30度が起る日に限らず、また高齢者や体の弱い人ばかりになる心配ありません。
- ・熱中症は、いつ誰かになってしまったら不思議ではない病気なのです。

### ◎熱中症の症状

軽症…めまいや二つり返りなどの筋肉の痙攣

中等度…頭痛、吐き気、嘔吐、強い疲労感

重症…意識障害、肝、腎機能障害

### ◎熱中症の対策

- ・室内でも対策をとり、温度があがりにくい環境をつくる  
扇風機、エアコン、換気、おたれなど
- ・外出時には涼しい場所で休憩をとる  
涼しい生活のポイント①日光を遮断 ②風を循環 ③体を冷やす
- ・こまめに水分補給をする  
水分補給に加えて、ミネラルやビタミンなどもしっかりとることが大切  
たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩おろしなどで水分とともに塩分も補給しましょう
- ・日頃からの汗をかく習慣を身につける  
ウォーキングなど
- ・服装に気をつける  
軽装で通気性のよい素材、帽子など
- ・無理な節電はしないようにする  
適度にエアコンや扇風機を使うようにしましょう

倒れないよう  
体調管理をしましょう。

3年C組 吉田優奈 天野由梨

私は、この夏  
涼しい服装を心掛けて  
熱中症にならないように  
気を付けます!!

