

ほけんだより

令和6年7月
板橋区立加賀中学校
保健室 No.4

熱中症を知って予防しよう

熱中症は環境の条件（気温・湿度）、個人の条件（体力・体調など）、運動の条件（種類と強度）が関係して起こります。

普段から

- ・ 十分な睡眠をとる。
- ・ 朝昼晩の三食の食事をしっかり食べる。
- ・ のどの渇きに応じてこまめな水分補給をする。
- ・ 気温が高く日差しが強い日、急に暑くなった日、湿度が高い日は無理な運動は控える。



熱中症の症状

4つに分類されてはいますが、実際の症状は組み合わさっていることもあります。

軽症 熱失神…めまいや立ちくらみ

炎天下にじっと立っている場合などに起こります。皮膚血管の拡張などで血圧が低下し、脳血流が減少することでめまい、立ちくらみ、失神などが起こります。



軽症 熱けいれん…足がつる

大量に汗をかき、水だけを補給して血液中の塩分濃度が低下したときに起こります。
足がつる、痛みを伴う筋肉のけいれんなどが見られます。



中等症 熱疲労…頭痛、吐き気など

大量の発汗により水分と塩分を失い、血液循環量が減少することで脳などへの血流が不足し、めまい、頭痛、吐き気、脱力感などの症状が出ます。



重症 熱射病…意識障害など

熱疲労が進行し、過度に体温が上昇（40℃以上）して、意識障害なども出現し、命の危険な状態です。



なぜ、熱中症になるのか？

体を動かすと体内で熱が生み出され、体温が上昇します。この時汗をかいたり血管を広げたりして皮膚から熱を逃がし体温を36～37度くらいに保っています。しかし、暑い日に無理な運動をすると、この熱を逃がす機能が追いつかなくなり、体温が急激に上昇し、熱中症になってしまいます。

この体温を調節する機能は、

生活習慣に大きな影響を受けます。

疲れがたまっていたり普段の活動量が少ないと、体温調節機能が弱まり、外で少し体を動かただけで“無理な運動”となり熱中症になりやすくなります。



こんな生活
していませんか？

チェック

- ☐ 夜ふかしが多く睡眠不足
- ☐ 生活リズムが乱れている
- ☐ そうめんなど冷たい物や
あっさりした物を食べるが多い



- ☐ 朝ごはんを食べないことがある
- ☐ 冷房の効いた部屋でゴロゴロしていることが多い
- ☐ お風呂はシャワーだけで済ませている
- ☐ のどが渇いてから水分補給をしている

チェックが多い人ほど、熱中症のリスクが高い生活習慣です



熱中症の応急処置は

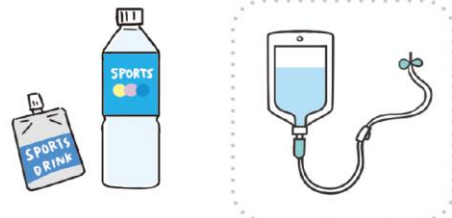
「FIRE」!



Fluid

液体（水分＋塩分）の経口摂取

意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる（※自力で飲めない場合は、できるだけ早く医療機関に搬送して点滴を行う）



Icing

身体の冷却

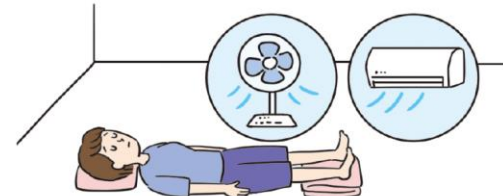
衣服をゆるめる／手や足、ほほを冷やす／水を口に含んで体に吹きつける／うちわや扇風機で風を送る



Rest

運動の休止・涼しい場所で休む

運動や作業を止め、涼しい場所（可能であれば冷房のある部屋）で休ませる



Emergency

「緊急事態」の認識・119番通報

119番通報（救急車の手配）／意識状態・体温のチェック／現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明



間違い探し（7つ違うところがあります。答えは表下に）

