

ほけんだより 7月

2014年 第5号 大阪府立西淀川高等学校 保健室

期末試験も終わり、日ごとに暑さが増してきましたね。暑さで食欲がなくて、きちんと食事を取っていない人はいませんか？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。暑いときこそ、バランスのとれた食事が必要。暑さに負けない身体を作って夏休みを元気に過ごしましょう。

熱中症に気をつけよう！

熱中症のリスクが高くなるのはこんなとき…

体調

- ◆食事をきちんととっていないとき
- ◆かぜや下痢の後
- ◆熱帯夜（最低気温25℃以上の夜）の翌日

食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときや、かぜや下痢の後で脱水状態になっているときは、熱中症のリスクが高まります。



天気

- ◆暑くなりはじめの時期
- ◆急に暑くなった日
- ◆熱帯夜（最低気温25℃以上の夜）の翌日

体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすいのです。



環境

- ◆気温が高い
- ◆湿度が高い
- ◆日差しが強い
- ◆風が弱い

炎天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。

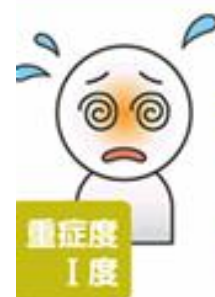


水分補給はのどがかわいてからでいい？

のどがかわいたと感じたときには、体の水分の2%ぐらいが失われています。かわく前に水分補給をするのが大切です。たくさん汗をかいたときにはスポーツドリンクなど塩分が入ったものを飲むようにしましょう。ただし、糖分も高めなので飲みすぎは注意！



このような症状があれば…**熱中症です！**



重症度
Ⅰ度

- 手足がしびれる
- めまい、立ちくらみがある
- 筋肉のこむら返りがある（痛い）
- 気分が悪い、ぼーとする

- ・涼しい場所へ避難しましょう。
- ・水分・塩分を補給しましょう。
- ・自力で水分がとれなければ病院へ。
- ・必ず誰かがついて見守ります。



重症度
Ⅱ度

- 頭がガンガンする（頭痛）
- 吐き気がする・吐く
- 体がだるい（倦怠感）
- 意識が何となくおかしい

服をゆるめ、ぬらしたタオルをあてたり、あおいであげて、体を積極的に冷やしましょう。（脇の下、両側の首すじ、足の付根などを冷やすと効果的です。）

〈チェック〉

顔や顔だけを冷やしても体の熱は下がりません。必ず太い血管や体全体を冷やすようにしましょう！



重症度
Ⅲ度

- 意識がない
- 体がひきつける（けいれん）
- 呼びかけに対し返事がおかしい
- 真っ直ぐに歩けない・走れない
- 体が熱い



すぐに救急車を呼び、病院搬送！



（環境省 熱中症予防情報サイトより）

❀保健室からのお知らせ❀

4月に実施した健康診断の結果、受診勧告書もらった人。病院へはもう行きましたか？まだ受診できていない人は、夏休み中に必ず病院を受診し、検査・治療を受けましょう。受診結果は、（異常がなかった場合も）保健室に知らせてください。