

# 保健だより

7月号

高橋和輝

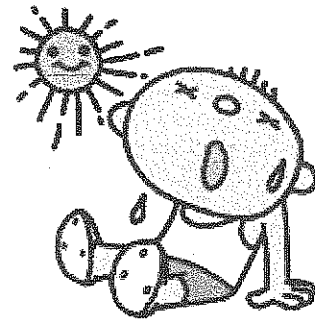
渡野文香

皆さん、お元気ですか？いよいよ夏本番ですね。  
この時期に気を付けなければならないことは、そう熱中症です。  
皆さんが、毎日元気に学校に来てもらえるように熱中症対策を紹介したいと思います。

## ○まず、熱中症とはどういう症状なのか。

熱中症とは「暑熱環境における身体適応の障害によって起こる状態の総称」と定義されています。つまり、「暑い環境で起こる健康の障害」のことをまとめて熱中症という。

- |          |              |
|----------|--------------|
| ・めまい     | ・頭痛、嘔吐       |
| ・失神      | ・全身がだるい      |
| ・立ちくらみ   | ・意識障害        |
| ・生あくび    | ・けいれん        |
| ・大量に汗をかく | ・体温が高い       |
| ・ひどく喉が乾く | 症状などが挙げられます。 |



## ○どういう人が熱中症になりやすいのか

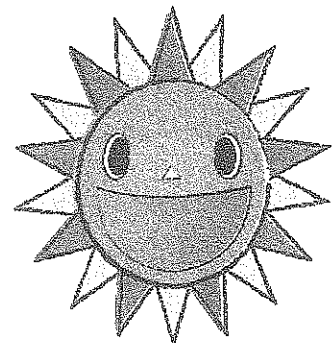
- ・運動をする人
- ・屋外で働く人
- ・発汗や体温の調整機能を抑える動きの薬を服用している人
- ・持病のある人
- ・肥満気味の人
- ・暑さに慣れていない人

この6つのパターンに当てはまる人がいたら熱中症に十分気を付けましょう。

## ○熱中症になった時の対処法

- ・水分を補給し、涼しい場所で休ませること
- ・涼しい室内、または風通しのよい木陰などに移す。
- ・衣類をゆるめ、足を高くして寝かせる。
- ・皮膚が冷たくなっているときは、毛布などで体を保温する。
- ・水やスポーツ飲料、塩をひとつまみ入れた水などで、水分を補給する。
- ・解熱剤は使わず、自然に熱が下がるのを待つ。

全身のけいれんを起こしている場合は救急車を呼んでください。



## 熱中症にならないための5ヶ条

1・水分、食事を摂る 3度の食事と、こまめな水分補給

2・暑さに負けない体力を作る 朝夕の散歩などを実行する

3・規則正しい生活をする 深酒をしない、睡眠をしっかり取る

4・エアコンを上手に使う 暑くない環境でゆったり過ごす

5・暑い時間帯の活動を避ける 予定を変更する。日傘などで暑さを避ける

ここで少しクックパッドで紹介されていた熱中症対策ドリンクを紹介したいと思います。

### 材料

梅シロップ  
塩  
水

大さじ2  
小さじ1/4  
約500cc

作り方は簡単♪  
500ccのペットボトルに全部入れて冷やすだけ！

材料も作り方も非常にわかりやすいので、皆さんもぜひ作ってみてください。

今回は、熱中症のことについて特集をしました。  
これから、どんどん暑くなってきます。  
熱中対策をして...

夏を楽しく涼しく過ごしましょう！

