

ほけんだより 7月

令和7年7月3日
大矢野中学校
保健室 杉本

梅雨が終わり、暑さの本番がやってくる7月には、^{しょうしょ}小暑と^{たいしょ}大暑という季節を表す言葉があります。小暑は暑さがだんだんと強くなる頃、大暑は暑さが本格的になる頃という意味です。今年の夏は急に暑さが本格的になり、体が暑さになれる時間がなく、熱中症になりやすい状態です。今月の「ほけんだより」は、夏を元気に過ごすために「熱中症対策」についてお伝えします。熱中症をしっかりと予防して、夏を元気に過ごしましょう。

熱中症の症状って知っていますか？

熱中症とは、暑いときにめまいや吐き気、体のけいれん、意識障害などが起こる状態のことです。症状の進み方によって大きく4つにわけることができます。(①よりも④のほうが重症)

①熱失神

暑さによって血圧が低下し、脳への血流が減ることによって、めまいや立ちくらみ、失神（一時的な意識障害）が起ります。

②熱けいれん

汗がたくさん出ているときに水分だけを補給していると、血液中の塩分濃度が下がって、手足などがピクピクとけいれんしたりします。

③熱疲労

汗がたくさん出すぎて脱水状態になり、頭痛やめまい、吐き気、脱力感、倦怠感などが起こります。

④熱射病

体温調節機能が働かなくなり、高温によって脳が異常をきたし、意識障害が起こります、内臓の障害を起こすこともあります。



※熱中症は屋外だけでなく、室内やプールでも起こります。

水分補給の注意！！

気温が高く、よく汗をかく夏は体の中の水分が失われやすい時期です。こまめな水分補給が大切ですが、水分補給で気をつけることがあります。それは清涼飲料水です。清涼飲料水には、糖分が多く含まれています。糖分を取りすぎると、肥満やむし歯、糖尿病などになるリスクが高まります。また、清涼飲料水でお腹がいっぱいになると、食事がきちんと食べられず、栄養が偏ってしまい、夏バテの原因にもなってしまいます。

そのため、**ふだん**の水分補給には、水かお茶がおすすめです。運動をしてたくさん汗をかいた後は、水分だけでなく塩分もとりましょう。体のことを考えて上手に水分補給をしましょう。





真夏向け バージョンアップ 暑熱順化

「暑熱順化（しょねつじゅんか）」とは、読んで字のごとく、体を徐々に暑さに順応させていくことです。とくに近年、大きな問題となっている熱中症の予防策として広く知られるようになりました。暑熱順化には大きく分けて2つの方法があります。

1 汗をかく

運動などで体を動かしたり、お風呂で湯船につかってあたたまったりしてこまめに汗をかくことで、汗に含まれる塩分が体外に出る前に再吸収される仕組みが向上します

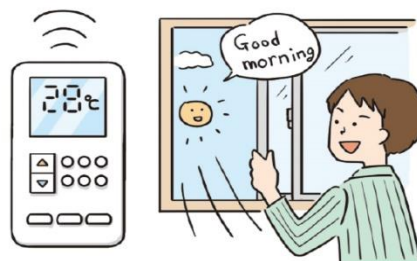
（熱中症対策では塩分補給も大事！）。



2 環境温度を調整する

エアコンの設定温度を高めにしたり、比較的涼しい時間帯には室内に外気を取り入れて過ごしたりすることで、高い気温への慣れを促進します。

ただし、早く慣らそうとして急に激しく運動したり炎天下に身を置いたりすると、その行動自体が熱中症に直結してしまいます。自分の状態を把握し、負担にならない程度のペースで、早めの水分・塩分補給とともにすすめたいものです。



熱中症の応急処置は

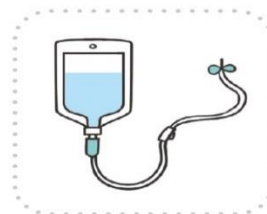
「FIRE」!



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

