

ほけんだより 9月号

辺土名高等学校保健室

熱中症について

1. 熱中症とは

高温下で汗をかき、水分・塩分が減少（脱水）し、体温が上がることによる体調不良です。重症化すると、熱による脳のダメージにより後遺症や命に関わる可能性もあります。

	症状	対応	分類
軽度	意識がはっきりしている 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）	・涼しい場所へ避難する。 ・体を冷やし、水分・塩分を補給する。 ※誰かがついて見守り、 <u>よくならなければ病院へ</u> 。 ※当日のスポーツには参加しない。	熱けいれん、 熱失神
中程度	吐き気がする・吐く 頭痛、だるい（倦怠感）、脱力、 集中力、判断力の低下	・速やかに <u>医療機関医療機関を受診</u> する。 ・体を冷やし、水分・塩分を補給する。	熱疲労
重症	意識がない 呼びかけに対し返事がおかしい からだがひきつる（けいれん） まっすぐ歩けない、高体温	・ <u>救急車を呼び</u> 、到着までの間、積極的に冷却する。	熱射病

2. 熱中症は、予防が大切！

正しい予防法を知り、意識することで防ぐことができます。

①水分補給をこまめに行うこと

運動時は、塩分・糖分も一緒に補給できるスポーツドリンクや経口補水液を飲みましょう（1時間に3～4回ほどが目安。1回に200～250ml程）。また、運動時以外でも、のどが乾く前にこまめに水分をとることが大切です。

朝ご飯は必須です！学校医の先生より

②体調管理に気をつける（早寝・早起き・朝ご飯）

睡眠不足、朝食欠食、風邪など体調が良くないと、熱中症になる危険性が高まります。また、暑さに慣れていない時は、無理をせず、活動時間や強度を落としましょう。

③体調が悪くなったら無理をしないこと

具合が悪くなった場合には早めに運動を中止し、必要な処置をすることが大切です。早めに先生に相談して下さい。体を冷やし、水分、塩分を補給しましょう。軽症の熱中症の場合も、当日は運動は行わず、1～2日様子をみながら再開すること。

※帽子の効果：帽子をかぶることで、体温調節中枢（脳）のある頭部を保護でき、頭頂部の温度を低くすることができるそうです。