



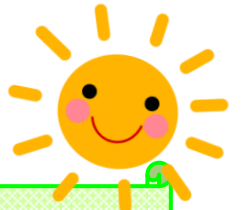
保健通信 第4号



2017.7
いなへ総合学園高等学校
保健室

7月に入って、急に蒸し暑くなりました。みなさん、体調を崩していませんか？高温多湿の環境だと、熱中症になる危険性がぐんと高まるので、注意してください。

また、あと1週間で夏休みですね。みなさんは、どんな夏休みの計画を立てていますか？部活や勉強など、熱中できることを見つけて、充実した楽しい夏休みを送りましょう！



◆◇熱中症に気をつけよう！！◇◆



熱中症とは…

体温を下げるために汗をかこうとするが、**体内の水分不足**で汗が出ずに、**どんどん体温が上がる**症状です。

『脱水症状』

熱中症の初期症状は、**脱水**です！

熱中症を予防するには、脱水症状の兆候を見逃さないようにして、対策することが大事！

* 脱水症状の兆候チェック *



▼その1▼

口の中が乾く、ツバが出ない

水分が不足すると、唾液などの水分もなくなってくる。

★口の中が乾いたり、ツバが出ないときは…

脱水の疑いあり

▼その2▼

握手をして、手が冷たいと感じる

指先は血管が細い（毛細血管）ので、水分が不足すると血流が悪くなり、手などの末端神経の体温が低くなっていく。

★手足の先が冷たいと感じたら…

脱水の疑いあり

▼その3▼

手の爪の先を押して、色が白色からピンク色に戻るまで3秒以上かかる

その2と同様に、指先は血管が細く、水分が不足すると血流が悪くなる。そのため、親指の爪を押して赤みが出て、すぐに回復しなくなる。

★3秒程度で爪の色が戻らなければ…

脱水の疑いあり

▼その4▼

腕や手の甲の皮膚をつねってみて、つまんだ状態から皮膚が3秒以内に戻らない

通常、腕などの皮膚には水分が多く含まれていて、弾力性がある。しかし、脱水症状になると、皮膚の水分もなくなるため、つねっても皮膚がつねった状態から元に戻りにくくなる。

★3秒程度で皮膚が戻らなければ…

脱水の疑いあり

* 脱水症状を防ぐには… *

こまめな

水分補給

が大切です！

◆運動を始める前に水分補給

◆のどが渇く前に水分補給

◆激しい運動をするときは、15~30分に

1回、水分補給

◆大量に汗をかいたら、スポーツ飲料などで

塩分も補給

◆冷たい飲料(5~15℃)を用意する



「のどが渇いたな…」と感じた時には、実はもう脱水が始まっています…

左記のようなことを心がけ、「ちょっとずつ」「こまめに」水分補給をしましょう！！



*** 熱中症になったときの対応は？ ***



こんな症状があったら…

- めまい・立ちくらみ
- 手足のしびれ
- 吐き気・嘔吐・頭痛
- 倦怠感（だるい）
- けいれん
- 意識障害
- 高体温（からだに触ると熱い）



で応急処置を！！

Fluid — 『液体』(水分+塩分)の補給

意識がはっきりしていて、自分で飲むことができる場合には、スポーツドリンクなどを飲む。意識がなかったり、自分で飲めなかったりする場合には病院に運ぶ必要あり！



Ice — からだの『冷却』

- 衣服を緩める、もしくは脱がせる。
- うちわや扇風機で風を送る。
- 氷のうや冷えたペットボトルなどでからだを冷やす。

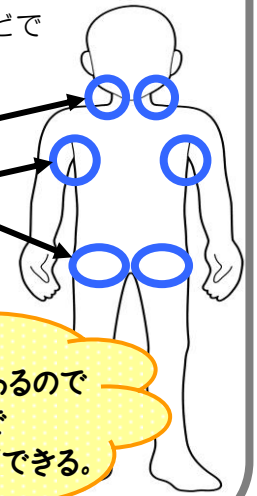


からだを冷やす部分は？

首筋
わきの下
足のつけ根



このろか所には太い血管があるので集中的に冷やすことで効果的に体温を下げる事ができる。



Rest — 涼しい場所で『休息』

日陰や風通しのいいところなど、涼しい場所（可能であれば冷房の効いた部屋）で休ませる。



Emergency — 『緊急事態』の認識

大きな声で呼びかけ、反応や体温をチェックする。ぼーっとしている、言動がおかしい、などの症状があれば重症のサイン！すぐに救急車を呼ぶ。



熱中症は、「あれ、ちょっとおかしいかな？」と気づいたときには、もう手遅れ…という恐れもある、こわい症状です。暑い日には、いつも以上に体調管理に注意し、水分補給したり、休息したりしましょう！



◆◇熱帯夜でも、ぐっすり眠るために…◇◆



夜になっても気温が下がらず、暑くて寝られない・寝苦しい、という人も多いと思います。室内外の気温差で疲れた体と自律神経を休めるための睡眠は、夏バテ予防・熱中症予防の基本です！今回は、熱帯夜を乗り切る工夫をいくつか紹介します。

*** お風呂で温まる ***

人は体温が下がる時に眠たくなる。お風呂に浸かって体温をあげて、下がってきた頃に布団に入ると寝つきやすくなる。



*** 氷枕を使う ***

頭で冷やされた血液が体中を巡って涼しくなる。氷枕にタオルを巻くなど、適温に調節して使おう！



*** 寝具を活用する ***

汗の吸湿発散性に優れた麻のシーツや、冷感素材の寝具などを活用することで、不快感が和らぐ！

