

ほけんだより



2021年7月
松江西高校 保健室

熱中症

暑い環境に体が適応できず、体温が著しく上昇することで引き起こされる様々な症状の総称！

熱中症に注意しましょう！

はじめと蒸し暑い日が続いています。皆さん熱中症の予防はしていますか？
熱中症は毎年7月、8月に多く発生します。昨年度（6月～9月）、全国で熱中症により救急搬送された人は66,869人いました。しかし、熱中症に注意しなくてはならないのは、夏の暑い日に限りません。

どのような環境で熱中症になりやすいのか？

〈環境〉

- ・気温、湿度が高い
- ・日差しが強い
- ・風が弱い
- ・照り返しが強い
- ・急に温度が上がる
- ・閉め切った室内
- ・エアコンが無い



〈からだ〉

- ・高齢者、乳幼児、肥満
- ・暑さに慣れていない
- ・体力が無い
- ・体調不良（寝不足も）
- ・脱水状態
- ・食事を抜く
- ・我慢をしてしまう



〈行動〉

- ・激しい運動
- ・慣れない運動
- ・長時間屋外で過ごす
- ・水分補給がしにくい



このような環境下では
熱中症を引き起こす可能性が高くなります！
特に学校では体育館や運動場で注意が必要！



予防はどんなことをするの？

1. こまめな水分補給をする

のどが渇いてからでは遅い。その前に水分補給をする。麦茶やスポーツドリンクなどが望ましい。

2. 無理をしない

体調が悪くなりそうと思ったら、無理せず休む。体調が悪くなったら、周りの人に助けを求める。

3. 睡眠・栄養・運動、規則正しい生活習慣で体力をつける

毎日の体温測定その他、自分の体調を知り、調整する自己管理能力を高める。

4. 暑さに慣れる体づくりをする



環境省 熱中症環境保健マニュアル・厚生労働省 令和2年度の熱中症予防行動より一部抜粋

熱失神

暑さによって血圧が低下
血のめぐりが悪くなった状態

- めまい
- 冷や汗
- 目の前が暗くなる
- 青白い顔色



熱失神

汗をたくさん掻きすぎて
脱水症状を起こしている状態

- からだがだるい
- 頭痛
- 気持ちが悪い



STOP

こんな症状が
出たら注意！

熱けいれん

汗を掻いて水分をとっても
塩分が足りない状態

- 筋肉がピクピクと
けいれんする
- 筋肉痛
- 手や足がつる



熱射病

暑さで体温が上がり
脳の機能が低下した状態

- 体温が高い
- 話していることがおかしい
- 反応が鈍い



「熱中症？」そのときに

①



涼しい場所に移動する

②



体を冷やす

③



水分を少しずつ飲む

体を冷やすときのポイント

- 衣服をゆるめる。
- うちわや扇風機などで風を送りましょう。



氷 or 保冷剤で、
脇の下など太い動脈・
静脈のあるところを
冷やす。

足の下にカバンや
枕を置き、足先を
高くする。

氷 or 保冷剤がない
場合は、冷えたペッ
トボトルなどを代わ
りに使う。

ポイントは
太い血管を冷やす！



おかしいと思ったら、必ず周りの方に助けを求めましょう！