

# ほけんだより

2022年7月  
松江西高校 保健室



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46,251人いました。新型コロナウイルス感染症の流行のため、基本的にマスクが外せない日常ですが、熱中症予防のためには、人と距離が十分とれるようであれば、マスクをはずして息を整えることが必要になってきます。その場の状況を見極めて、健康管理を行いましょう。新型コロナウイルス感染症による熱中症への影響は今年も避けられません。

## 熱中症に注意しましょう!

熱中症とは、気温が高い場所や湿度が高い場所にいるうちに、身体の調子が悪くなってしまうこと。ひどい時には、身体の調子が悪くなるだけでなく、命に関わることもあるので、十分に注意しないといけません。

### 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

猛暑日

#### 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
- ・食事を抜く

#### 身体

- ・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

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

### 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

こんな症状が  
出たら注意!

大変だ! /  
熱中症かなと思ったら

涼しい場所に移動する

体を冷やす

水分を少しずつ飲む



Point

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!