


ほけんだより

令和2年6月15日
三木市立三木中学校
保健室 第3号

熱中症に注意しましょう！！

暑いときに長時間運動したり、気温や湿度が高い場所にずっといたりすると、体の中の水分が不足して汗が出なくなったり、体温がうまく調節できなくなったりします。そのため、頭が痛くなったり、心臓がドキドキしたり、体がけいれんしたり、熱が出たりします。これが熱中症です。重症になると、命にも関わる怖い病気です。

熱中症の症状は…??

種類	症状	重症度
熱けいれん	大量に汗をかき、水だけを補給して血液の塩分濃度が低下したときに起こる。 筋肉痛・手足がつる・筋肉がけいれんする	
熱失神	皮膚血管の拡張によって血圧低下。脳血流が減少して起こる。脈は速くて弱い。 めまい・一般的な失神・顔面蒼白	
熱疲労	大量に汗をかき、水分の補給が追いつかないと、脱水状態になる。 全身倦怠感・吐き気・嘔吐・頭痛・集中力・判断力の低下	
熱射病	体温の上昇のため、中枢機能に異常をきたした状態。意識障害（応答がにぶい、言動がおかしい、意識がない）ショック状態になる場合もある。 体温高い・意識障害・呼びかけや刺激への反応がにぶい・言動が不自然・ふらつく	

熱中症に特に注意してほしい人は…

◎肥満傾向の人、体力のない人、暑さに慣れていない人

皮下脂肪が多いと身体の中の熱を逃がしにくくなり、また重い身体を動かすためより多くの熱が発生するためです。また体力や持久力の低い人も暑さに弱いため注意が必要です。



◎運動部の1年生

まだ運動に慣れていない、自分の身体の状態がわかっていないため無理をしがち、などの理由で、中学・高校の運動部の一年生に、特に熱中症の発生が多くなっています。

◎睡眠不足や体調の悪い（カゼや下痢等）人

寝不足や疲れが溜まって体調が悪い時、下痢で体内の水分が減っている時、体温を調節する体の仕組みが普段通りに働かないため、熱中症を起こす危険性が高くなります。

◎持病のある人・以前熱中症になったことがある人

心疾患、糖尿病、高血圧などの人は、熱中症を発生しやすいことがわかっています。また、以前熱中症になったことのある人も特に注意しておきましょう。

熱中症になってしまったら…

- 日かげやクーラーの効いている部屋など、涼しいところで休む。
- ボタンをはずしたり、ベルトをゆるめたりして、体を楽にする。
- ぬれたタオルなどで体を冷やす。
- 水分をとる。（食塩水やイオン飲料など）



→意識がもうろうとして水分がとれないようであれば救急車を要請する

熱中症にならないために

- 規則正しい生活をする。（夜更かしして睡眠不足だったり、朝ごはんを食べなかったりすると、体の調子が悪くなり、熱中症になりやすくなります）
- こまめに水分をとる。（運動するときには、体を動かす前・運動の途中・運動が終わったときに水分をとるようにしましょう）
- ふだんから暑さに慣れておく。（冷房の効いた部屋ではあまり過ごさない）
- 体調の悪いときやケガをしているときは、運動をしない。