

# ほけんだより 6月

明石市立明石商業高等学校 保健室  
平成 29 年 6 月 23 日発行

梅雨入りしたにもかかわらず、ほとんど雨が降らないまま6月も下旬に入りま  
した。少しずつ気温が上昇し、からだを動かすと汗をかくことが多くなってい  
ます。しかしまだ朝晩はひんやりする日もあり、毎日の体調管理が難しい時期  
です。夏休みまであと1か月、毎日元気に登校できるよう、自分のからだに少  
し目を向けてみましょう。




～生命の危険がある熱中症～

## 正しく知り、暑い夏を乗り越えよう！



熱中症とは

高温環境下で、からだの中の水分や塩分などのバランスが崩れたり、からだの調整機能が破綻するなどして起こるさまざまな不調の総称。

程度	症状	対処法
I度	めまい 立ちくらみ 筋肉のけいれん 	水分・塩分補給 日陰で休養 
II度	頭痛 吐き気（嘔吐） 倦怠感 	運動・活動を中止し 日陰または室内で休養、 からだを冷却

III度	意識障害 手足の運動障害 	からだを冷却しながら 医療機関へ搬送 救急車を要請
------	---	---------------------------------

⚠ 『あ、これは変だ!』という人を見かけたら・・・  
**あなたが動いてください!!**  
意識がもうろうとしている、会話ができない等の症状は大変危険な状態です。学校の内外を問わず、大人の指示を待たずにあなたが119番通報し、救急車を要請してください。

熱中症にならないからだづくりをしよう!

### 食べて、寝る



人間らしく生き生きと生活するために、食事と睡眠は欠かせません。どちらかが欠けたまま長時間たつと、人間のからだはさまざまところに不調をきたします。そこに暑さが加わると、不調は一気に加速することに。普段からきちんと食事をし、布団に入って寝る習慣を。暑くて食欲がなくても、少量でもいいので何か食べましょ  
う。

### 水分プラス塩分

水分補給は、キンキンに冷えた飲み物でなくてもかまいません。それよりもこまめな水分補給を心がけましょう。運動中の水分補給は、10分に1回程度、ひとくち～コップ1杯分の量が目安です。一度に大量に飲む必要はありません。スポーツドリンクが理想的な飲み物ですが、毎日用意するのが難しければ、水+塩ひとつまみでもOK。水と一緒に塩分をとることで、体内での水の吸収が高まります。



### 汗の処理

気温が上がってどんなに暑くても、下着を1枚必ず着ましょう。吸汗・速乾素材のものがおすすめです。下着は、かいた汗を吸い取ってくれるだけでなく、汗をかいた後の不快感を軽減してくれます。汗で濡れた下着はこまめに着替え、からだから出る熱と汗をできるだけ早く逃がしましょう。汗拭き用のタオルも忘れずに。

### 体調不良時は、運動厳禁!

熱中症の発生には、その日の体調が大きく影響します。咳や鼻水・発熱などのかぜ症状、下痢等は、からだ脱水状態になっている場合があり、無理をして運動し汗をかくと、からだの水分はさらに奪われ大変危険です。普段からの体調管理が大切ですが、不調のときに無理をして運動するのではなく、一刻も早く体調を回復させ運動に参加できる状態にすることが先決です。

＜環境要因＞  
気温が高い  
湿度が高い  
風が弱い  
強い日差し

+

＜からだの要因＞  
激しい運動・睡眠不足  
食事抜き・疲労・体調不良  
水分（塩分）不足

=

熱中症発生