

暑い日が多くなってきました。体が暑さに慣れていない時期は、体調を崩しやすくなります。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、こまめに水分補給を行いましょう。また、暑さに負けず元気に過ごすために熱中症対策を行いましょう。

熱中症を理解して、予防しよう

★熱中症の症状

熱中症とは暑さによって全身に起こる障害の総称で、熱失神、熱けいれん、熱疲労、熱射病の4つに分類されます。ただし、実際の熱中症は、これらの病態が明確に分かれて起こるわけではなく、組み合わさっていると考えられます。

軽症 熱失神…めまいや立ちくらみ

炎天下にじっと立っている場合などに起こります。皮膚血管の拡張などで血圧が低下し、脳血流が減少することでめまい、立ちくらみ、失神などが起こります。



軽症 熱けいれん…足がつる

大量に汗をかき、水だけを補給して血液中の塩分濃度が低下したときに起こります。足がつる、痛みを伴う筋肉のけいれんなどが見られます。



中等症 熱疲労…頭痛、吐き気など

大量の発汗により、水分と塩分を失い、血液循環が減少することで脳などへの血流が不足し、めまい、頭痛、吐き気、脱力感などの症状がでます。



重症 熱射病…意識障害など

熱疲労が進行し、過度に体温が上昇(40℃以上)して、意識障害なども出現し、命の危険な状態です。



参考文献: 少年写真新聞社より

熱中症の予防 環境条件の把握



気温、湿度、風や直射日光の有無などを把握します。また同じ気温でも湿度が高いと汗が蒸発せず、熱が体にこもって体温を下げにくくなり、熱中症のリスクが高まります。

こまめな水分補給



運動中は30分ごとに1回およそ50mlの水分補給をします。大量に汗をかいている時は、塩分を含むスポーツドリンクが効果的です。

暑さに慣れる



最初は軽めの運動から、暑さに慣れるに従って、運動量を増やします。

服装



運動時の服装は、放熱を助ける吸湿性や通気性のよいものにします。

体調管理



体調が悪い時は、体温調整機能も低下し、熱中症を起こしやすくなるので、無理をしないようにします。

熱中症の応急処置について

- + 涼しい場所や日陰のある場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- + エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす



※ 症状が改善しない、自力で水分補給できない場合は医療機関へ搬送する

※裏面につづく

学校で暑さ指数(WBGT)を計測します

7月の期末考査明けから暑さ指数(WBGT)の測定をします。暑さ指数が、31℃を超えると原則、運動中止です。

高校下足、高校職員室前、体育館に掲示するので、運動前に確認するようにしてください。



暑さ指数(WBGT)	気温(参考)	熱中症予防運動指針	
31℃以上	35℃以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合は中止すべき。
28～31℃	31～35℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。 10～20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。 暑さに弱い人*は運動を軽減または中止。
25～28℃	28～31℃	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
21～25℃	24～28℃	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
21℃未満	24℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。 市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

※暑さに弱い人：体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など
(公財)日本スポーツ協会ウェブサイト「熱中症予防のための運動指針」より

熱中症警戒アラート

33～34℃

熱中症警戒アラートとは「今日(または明日)は、熱中症にかかる危険性が極めて高いので、いつも以上に積極的に熱中症予防に努めましょう」という情報です。暑さ指数(WBGT)の予測値が33℃以上になる場合、前日17時頃及び当日5時に対象都道府県に対して、発表されます。

熱中症特別警戒アラート

今年度新設
35℃以上

今年度から熱中症特別警戒アラートが新たに発表されることになりました。これは過去に例のない暑さとなり、広域的に人の健康に係る重大な被害が生じるおそれがある場合に発表される情報です。都道府県内において、全ての暑さ指数情報提供地点における翌日の暑さ指数(WBGT)が最高35に達すると予想される場合に発表されます。(前日の午後2時頃発表)天気予報などで見ることもあるかもしれません。ぜひ参考にしてください。



健康診断で

治療勧告のおたより

をもらった人へ

勉強でもスポーツでも、
自己管理ができなければ

いい結果は出せません。自由に使える時間が増える
夏休みは、自分のメンテナンスをする絶好の機会です。

治療をすっきり終わらせて、気持ちよく新学期を迎えましょう。



※ 受診した後は、受診結果報告書を学校へ提出してください。