

熱中症予防 の ポイント

あつ ま からだ 暑さに負けない体づくり



〇水分をこまめにとろう

のどがかわく前に、積極的に水分をとりましょう。

〇塩分をほどよくとろう

過度に塩分をとる必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。大量の汗をかくときは、特に塩分補給をしましょう。

〇睡眠環境を快適に保とう

通気性や吸水性の良い寝具を使用したり、エアコンや扇風機を適度に使って、睡眠環境を整えましょう。

〇丈夫な体をつくらう

バランスの良い食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。

あつ たい くふう 暑さに対する工夫

〇「気温と湿度」をいつも気にしよう

自分のいる環境を気にしましょう。



〇室内を涼しくしよう

エアコンや扇風機をうまく使って室温を調節しましょう。

〇衣服を工夫しよう

衣服を工夫して暑さを調節しましょう。通気性の良い衣服や、吸水性、速乾性のある下着を身につけましょう。

〇日差しをよけよう

帽子をかぶったり、なるべく日陰を選んだり直射日光が当たらないようにしましょう。



み まも 身を守るアクション

〇飲み物を持ち歩こう

気づいた時にいつでも水分補給できるように常に持ち歩いておきましょう。

〇休憩をこまめにとろう

暑さや日差しにさらされる環境で活動する時は、こまめに休憩をとり、無理をしないようにしましょう。

〇熱中症指数を気にしよう

熱中症指数で、熱中症の危険度を確認しておきましょう。



動物も汗をかくの？

人間と同じように汗をかく動物はどれでしょう？

①ネコ ②カメ ③ウマ



答えは…①と③

人間・ネコ・ウマの共通点は「ほ乳類」なこと。ほ乳類はみんな、汗をかくことで、体温をいつも同じくらいに保っています。特に、人間とウマは汗っかきで有名。ウマは人間と同じように、体中に汗をかく珍しい動物です。しかも、白く泡立つ汗をかくんだとか。

一方、ネコは足の裏にちょっとならだけ汗をかきます。ちなみに、カメは周りの温度に合わせて体温を変えらるので、汗をかかなくてもいいのです。



ほけんだより 7月

令和4年7月1日(金)
 珠洲市立宝立小中学校
 保健室だより

はやくも夏本番のような暑さが続いていますね。気温が高いときはもちろん、湿度の高い日や、風の弱い日なども、熱中症の危険が高くなるので気をつけましょう。また寝不足や、朝ごはんを食べていなかったりすると、体が暑さに負けてしまいます。健康的な生活リズムを意識して、夏本番に向けて体づくりをしていきましょう



ねっちゅうしょう

熱中症ってどうなるの？

毎年この時期になると、「熱中症に気をつけましょう！」といういろいろな場面でいわれると思います。ですがみなさん、熱中症についてどれくらい知っていますか？今回は、予防や対応だけでなく、熱中症にはどんな症状などがあるのかみていきましょう。

I 度：現場での応急処置で対応できる軽症
<ul style="list-style-type: none"> ・立ちくらみ（脳への血流がに不十分になり生じる） ・筋肉痛、筋肉の硬直（発汗に伴う塩分不足で生じるこむら返り） ・大量の発汗
II 度：病院への搬送を必要とする中等度
<ul style="list-style-type: none"> ・頭痛、気分の不快、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感
III 度：入院して集中治療の必要性のある重症
<ul style="list-style-type: none"> ・意識障害、けいれん、手足の運動障害 ・高体温（いわゆる熱射病）

熱中症とは、体温が上がり体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能がうまく働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気のことをいいます。
 重症度によって、3つの段階に分けられます。

マスク 熱中症 に 注意



ねっちゅうしょう げんいん 熱中症の原因

たいおう 対応

<環境>

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い
- ・閉め切った室内
- ・エアコンがない
- ・急に熱くなった日
- ・熱波の襲来

<からだ>

- ・高齢者、乳幼児、肥満
- ・持病がある
- ・低栄養状態
- ・脱水状態
- ・体調不良

<行動>

- ・激しい運動
- ・慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分が補給しにくい行動

ねっちゅうしょう ひ お のうせい
熱中症を引き起こす可能性

☆I 度

すぐに涼しい場所に移して体を冷やし、水分・塩分を与える

☆II 度

自分で水分・塩分をとれない場合は、すぐに病院へ搬送する

☆III 度

すぐに病院へ搬送する