



平成28年 6月14日  
金沢商業高等学校保健室

## 熱中症

6月に入り暑い日も増えてきました。それにつれて、体調不良を訴える人も増えています。また、暑くなってくると心配なのが熱中症。熱中症は様々な原因が重なると誰でも発症し、命にかかわることもあります。熱中症を正しく理解し、予防しましょう。

気温が30度以下でも  
熱中症は発生します

- ◆気温が高なくても湿度が高い場合に注意が必要です。
- ◆熱中症死事故80例（H2年～H24年度）の27件（約34％）は気温が30度以下の時に発生しています。また、梅雨明け直後や急に暑くなったときなど、体暑さに慣れていないときにも起こります。

<参考：日本スポーツ振興センター>

## 熱中症は予防できます

- ①暑い日はぜったい無理をしない
- ②適当に休憩する。頑張り過ぎない
- ③こまめに水分補給する

### 上手に水分補給しよう

軽い脱水状態の時はのどの渴きを感じません。

このため、

- ・運動を始める前に水分補給
- ・のどが渇く前に水分補給
- ・激しい運動をするときは30分に1回
- ・大量に汗をかいたら、スポーツ飲料などで塩分も補給
- ・冷たい飲料（5～15℃）を用意する

- ④身体を暑さに徐々に慣らしていく
- ⑤汗を吸う・すぐ乾く素材のものを着る
- ⑥炎天下では、帽子をかぶる
- ⑦下からの反射熱を吸収しやすい黒い服は避ける
- ⑧集団活動中は、お互いを配慮する

### 熱中症の症状を知っておこう

分類	症状	重症度
I度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・めまい・失神（立ちくらみ）</li> <li>・筋肉痛・筋肉の硬直（こむらえり）</li> <li>・手足のしびれ・気分の不快</li> </ul>	
II度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・頭痛</li> <li>・吐き気</li> <li>・嘔吐</li> <li>・倦怠感・虚脱感（ぐったりする・力が入らない）</li> <li>・軽い意識障害（いつもと様子が違う）</li> </ul>	
III度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・II度の症状</li> <li>・意識障害（呼びかけや刺激への反応がおかしい）</li> <li>・けいれん</li> <li>・手足の運動障害（まっすぐ走れない・歩けない）</li> <li>・高体温（からだに触ると熱い）</li> </ul>	

## 自分自身の異変に気が付くのは、自覚

上記のような症状を感じたら



熱中症を疑い、すぐに活動を中止し涼しい場所で水分を補給しよう！  
体を冷やし、休憩しよう！



自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車です!!



# 健康診断が終わりました



4月から実施してきた健康診断がようやく終わりました。歯科検診の結果は全員に、その他の検診検査の結果は異常の疑いのあった人にお知らせを配布しました。受診が必要な人は早めに専門医にみてもらい、結果を保健室までお知らせ下さい。

## 健康診断の結果は毎日の生活を見直すチャンスです

体重がすごく増えていた

体重の増加は、身長伸びとのバランスが大事。BMIでチェック!

**BMIが25以上なら生活の見直しが必要です**

早食い、ドカ食い、運動不足、夜食、糖分・脂肪分が多い食事、ダラダラ食い

などに思い当たれば改善しよう!



体重が減っていた

**BMIが18.5未満ならやせすぎかも。無理なダイエットはしていませんか?**

栄養バランスを考える、3食規則正しく、よく噛んで、適度な運動

BMI

=体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))

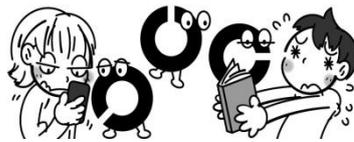
18.5未満 低体重

18.5~25未満 普通体重

25以上 肥満

(数字が大きいほど肥満度はあがる)

視力がおちていた



**ふだんの生活に思い当たる原因はありませんか?**

姿勢が悪い、ほとんどスマホ中毒、メガネやコンタクトがあっていない

**スマホ中毒かも、と思う人は視力低下の他にこんな症状はありませんか?**

近くにピントがあわない、小さな字は少し離すと見えやすい、薄暗いと見えにくい

**これはいわゆる老眼と呼ばれる症状で、スマホの使いすぎも原因になります。**



聴力に問題があった



**受診をして、原因を見つけます。中耳炎が原因の時は治療します。ヘッドホンの使い方にも問題があるときは改めましょう。**

1日1時間、ヘッドホンをつけたまま会話できるくらいの音量で



貧血気味だった

**無理なダイエットや食生活の乱れなどで血液中の鉄分が不足します。鉄欠乏性貧血を改善するための食事は…**

3食規則正しく、鉄分の多く含むものを食べる(レバー、小松菜、ひじき、納豆など)

むし歯になりそうな歯がある・軽度の歯肉炎・歯垢が残っている

- むし歯・歯周病・かみ合わせの悪さなどで受診を勧められた人は早めに病院へ
- 経過観察が必要だった人は、歯磨き習慣を見直して、健康な歯と歯ぐきを取り戻そう



毎食後の歯みがき、ていねいなブラッシング、歯みがき後にチェック舌で歯を触ったときツルツルしていればOK。ザラザラは歯垢です。