

保健だより

平成26年6月25日
熱中症予防特集
津幡高校保健委員会

熱中症対策してますか？！



そもそも熱中症とは？

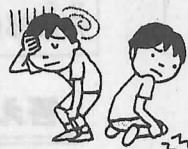
暑さのために、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節の仕組みが働かなくなったりして、体内に熱がたまり、さまざまな障害を引き起こすこと。

【熱中症の4分類】

熱中症は軽い症状～重い症状まであり、大きく分けると次の4つに分かれます。

<p>熱失神</p> <p>原因：脳の血流が不足する 症状：血圧低下、顔面蒼白、頻脈、呼吸数の増加、めまい、失神など</p> 	<p>熱疲労</p> <p>原因：多量発汗による脱水、血圧低下 症状：めまい、疲労感、虚脱感、頭痛、失神、吐き気など</p> 
<p>熱けいれん</p> <p>原因：多量発汗時に水だけを補給したときに起こる（塩分不足） 症状：腹部や足に痛みを伴うけいれんが特徴、吐き気、のどの渇きなども</p> 	<p>熱射病</p> <p>原因：熱失神や熱疲労が進行して起こる重症段階 症状：意識障害、過呼吸、多臓器不全など</p> 

熱中症かも！？と思ったら



- 1 涼しい場所（日かげなど）へ移動する
- 2 からだを冷やす。水かける。うちわであおぐ。首や脇の下、足の付け根などを水で冷やす。
- 3 何回も吐いたり、意識がもうろうとしているときはすぐ病院へ運ぶ！

