ほけんだより 6

男鹿工業高校
保健室
R5．6．22

熱中症を防ごう

からだに備わっている体温調節機能が正常に働いていないと、体内の熱を外に逃がすことができず、熱中症になります。そのため、暑さに慣れていないこの時期から熱中症に気をつける必要があります。

【熱中症にならないために】

①日々の体調管理

体調不良だと、体温調節機能がうまく働かず、熱中症になります。**3食食べ**、**十分な睡眠**をとるなど、規則正しい生活を心がけましょう。また、**体調不良時には無理をしない**ことも体調管理の一つです。

②こまめな水分補給

運動20～30分前にもコップ１杯程度の水分補給しましょう。大量に汗をかく場合は塩分もとることも忘れずに！

③帽子の着用

頭を直射日光から防ぐことで、頭の温度上昇を５～10℃程度抑えられます。帽子は通気性のよいものを選びましょう。

〈水分補給について〉

一度に大量の飲水（200ml 以上）では、吸収しきれず尿として排泄されます。そして、水分が吸収されるまで約 30 分かかります。そのため 30 分間隔くらいの“こまめな”水分補給が必要となります。

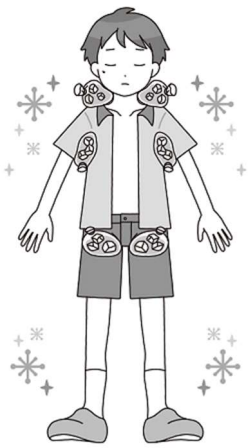
【熱中症の重症度】

Ⅰ度　軽症	頭痛、立ちくらみ、筋肉痛・こむら返り、大量の発汗
Ⅱ度　中等症	頭ががんがんする、吐き気・嘔吐、倦怠感 **※自分で水分補給ができない場合は病院へ**
Ⅲ度　重症 （救急搬送！）	よびかけに反応しない、返事がおかしい、まっすぐに歩けない、けいれん、高体温（４０℃以上）

【熱中症だと思ったら…？】

①涼しい場所へ移動。　③太い血管を冷やす。

②水分・塩分補給。　を実行しましょう！



〈太い血管〉

首

脇

足の付け根