

ほけんだより 7月

H30. 7. 5 指宿高校保健室発行

熱中症になりやすいのは、こんな人!

サッカー部の Aくんのケース

Aくんはサッカー部の1年生。今日でまとめテストが終わって、久しぶりに部活の練習だ!

30度をこえる炎天下でがんばっていたら...

剣道部の Bくんのケース

Bくんは剣道部の2年生。ジメジメと蒸し暑い体育館で、稽古をしています。休けいは体育館の中で水分補給。

面倒くさいから防具はゆるめなくていいやと思っていたら...

あれっ? 立ちくらみ

それにこむら返りも

それ、熱中症の症状です

なんだかからだがだるくて 力が入らない

吐き気もするよ

それ、熱中症の症状です

なにが悪かったの?

テスト勉強が続いて睡眠不足だったAくん。練習もしばらくお休みだったので、暑さに慣れていなかったんですね。1年生は自分のペースがつかみきれなくて、無理をしがち。熱中症になりやすいのです。

アドバイス 生活リズムを整えて、睡眠をしっかりとり。暑さに慣れていない時は、無理をしない。

なにが悪かったの?

湿度が高いと、汗が蒸発しにくいために体温が上がりがち。また風がない体育館ではよけいに体温が上がります。

アドバイス 室内でも熱中症はおこります。休けい中は防具をはずして熱を逃がすようにしましょう。

吹奏楽部の Cさんのケース

Cさんは吹奏楽部でフルートを担当する3年生。昨日まで夏カゼの下痢で休んでいました。

今日は渡り廊下で長時間の練習をしていたら...

ふいてもふいても汗が出る

からだもすごく熱い!

それ、熱中症の症状です

なにが悪かったの?

病気明けで体力が下がっていたり、下痢でからだの水分が減っていると、体温調節がうまくいかずに熱中症になりやすいです。また長時間立ちっぱなしの練習は、意外に体力を奪われます。

アドバイス こまめに水分補給をしよう。友だち同士で、声をかけあうのも大切。

小暑を知っていますか?小暑は「これから本格的な夏が来ますよ」という合図の日です。今年の小暑は7月7日。七夕と同じですね。七夕飾りを目にする頃を合図に、しっかり食べて、しっかり睡眠をとり、暑さを乗り切る体力をつけておきましょう。

STOP熱中症 TRY水分補給

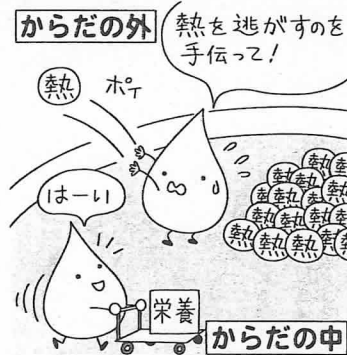
水は体の中で何をしている?



水は、血液や尿になって、体中に必要な栄養を運んだり、不要ものを運び出したりします。呼吸や皮膚から蒸発するときには、いろいろな熱を外に出し、体温調節をします。

暑くなると...

熱を逃がすために体の表面にたくさん血液を集めます。そのため、脳や内臓に栄養を送ったり老廃物を排出するための血液が足りなくなります。ここで水分補給が適切に行われないと、脱水状態になってしまいます。



脱水は熱中症の始まり

脱水症状が進むと、水分や塩分などのバランスが崩れて、体にいろいろな症状が出てきます。これが熱中症。ひどくなると、自力で水分がとれなくなり、体に指示を出している脳の機能が停止して体温を調節できなくなります。熱中症の中でも命にかかわる、とても危険な状態です。



正しい水分補給を考えよう

水と体のQ&A

- Q. 何を飲めばいいの?**
- A.** 普段は水やお茶でOK
甘い飲み物は飲みやすいですが、糖分のとり過ぎになります。
- A.** スポーツ中は塩分も補給しよう
汗をなめたら、しょっぱいですよね。これは汗の水分と共に塩分が体から失われている証拠。激しいスポーツをするときは、スポーツドリンクや経口補水液などが良いでしょう。
- Q. いつ飲めばいいの?**
- A.** のどが渇く前にこまめに
「のどが渇いた」と感じたらもう遅い! 既に水分が足りない状態です。のどが渇く前から意識してこまめに水分をとることが、熱中症を防ぎます。

熱中症の症状		熱中症になってしまったら	
Ⅰ度	<input type="checkbox"/> めまい <input type="checkbox"/> 失神 <input type="checkbox"/> 筋肉痛 <input type="checkbox"/> 手足のしびれ <input type="checkbox"/> 気分の不快	<input type="checkbox"/> 筋肉の硬直 <input type="checkbox"/> 手足のしびれ <input type="checkbox"/> 気分の不快	◎涼しい場所へ移動して体を冷やし、水分補給 ◎首・脇の下・足の付け根を冷やすと効果的
Ⅱ度	<input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 吐き気 <input type="checkbox"/> 嘔吐	<input type="checkbox"/> 倦怠感 <input type="checkbox"/> 虚脱感	◎こんなときはすぐに救急搬送! ◎Ⅱ度で、自分で水分・塩分をとれないとき ◎Ⅲ度の症状がある
Ⅲ度	<input type="checkbox"/> Ⅱ度の症状に加え、意識障害 <input type="checkbox"/> けいれん <input type="checkbox"/> 手足の運動障害	<input type="checkbox"/> 高体温など	◎119!