

期末テストも終わり、ホッと一息。夏休みも間近になりました。今年は梅雨入りが遅く、ジメジメした日がまだまだ続きそうです。この湿度が高く、暑さになれていない時期も熱中症になりやすいです。ポイントをおさえて予防しましょう。

こんな時は熱中症かも？

<p>めまい 失神</p> <p>じっと立っていたり、立ち上がった時、運動後に脳への血流が低下して起こります。</p>	<p>さんにく 筋肉がつる</p> <p>大量に汗をかいて、水だけを補給し、塩分を摂らないと起こることがあります。</p>
<p>だつぱくかん 脱力感 けんらいかん 倦怠感 めまい 頭痛 吐き気</p> <p>発汗による脱水と血管の拡張による、循環不全の状態です。</p>	<p>あつどう 応答がにぶい 言動がおかしい 意識がない</p> <p>体温が過度に上昇(40℃以上)して脳機能に異常をきたした重症の状態です。 すぐにからダを冷やして体温を下げないと命に関わります。</p>

熱中症を予防するには？

熱中症予防 4つの約束

- 暑い時の運動中はこまめな休憩、水分をとる
- 暑さに徐々に慣らしていく
- 自分の体調・体力を考える
- 服装に気を付ける(脱ぎやすい服、帽子)

暑さをさけて休憩する

日中の暑さをさけ活動する

日かげを利用する

水分と塩分の補給を！

水 + 塩分 (塩分を含むタブレットなど)

麦茶

経口補水液
スポーツ飲料
食塩水

どんな人がなりやすい？

暑さになれていない

体力が低い人

体調が悪い人

自分の体力・体調を考える

暑さになれていない人、体力が低い人
→ 運動や遊びの時間を短く

睡眠不足や風邪ぎみ等、体調が悪い時
→ 暑い日の運動を控える

薄着スタイルで体温調整

屋外では帽子をかぶる

通気性がよく、水分が蒸発しやすい素材を

*機能性に優れた長袖もあります。

どんな時になりやすい？

- 気温が高い(暑いと感じる時)
 - 湿度が高い(ムシムシする時)
 - 太陽の光を直接あびた時
 - 風がない時
 - 前日より気温が高い
 - 急にムシムシする
-

どんな時になりやすい？

運動をしている時 … 激しい運動

… 水分とらない

ながそで おお
… 長袖など体を覆う服

熱中症は、気温や湿度が高く、風がほとんどなく蒸し暑い環境でよく発生します。さらに、日差しや地面からの照り返しが強い場所、雨の翌日など、前日と比べて、気温や湿度が急にあがった日などは要注意です。運動をしている時、特に激しい運動ほど、熱中症を起こしやすいです。屋外で多く発生していますが、屋内でも体温調節しにくい長袖などの服装や水分をとらないと起こっています。

熱中症は、夏以外でも急に暑くなった時に多く発生することがあります。これは体が暑さに慣れていないためです。冷房の効いた部屋の中ばかりで生活していると、体が暑さに慣れていないため、少し外に出ただけでめまいやふらつきが起こる場合があります。徐々に暑さに慣らしていくこと、普段からそのための体力をつけておくことが大切です。また、肥満傾向の人、睡眠不足や体調の悪い人などは熱中症になりやすいといわれています。熱があったり、風邪をひいていたり、疲れがたまっていたりする時は、運動は控えましょう。

体調管理をしよう

規則正しい生活

バランスの良い食事

しっかりとした睡眠

普段から、しっかり睡眠をとり、規則正しい生活をして、バランスの良い食事をすることで、熱中症予防だけでなく、病気にもかかりにくい体になります。

熱中症かな？と思ったら

- 早めに運動・遊びを中止し、涼しいところで体を冷やして休む
 - 水分・塩分を補給をする
 - 自分で水分が飲めない場合 → 救急搬送(医療機関へ)
-

体調が悪くなったら、すぐに先生や大人に伝えましょう