



平成28年6月29日 大阪市立淀川中学校保健室

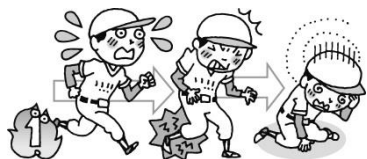
暑さも
本番！

熱中症対策を忘れずに！

健康診断の結果は確認しましたか？

4月から続いていた健康診断は、すべて終了しました。ご協力ありがとうございました。家庭で注意してもらいたいことがある人や、病院での詳しい検査が必要な人、検診を欠席した人にはお知らせを配りました。必要な人は早めに病院に行ってくださいね。

全国で、熱中症で病院に運ばれる人が増加中。
『もしも』にそなえて、正しく知っておきましょう。



①くんは野球部の1年生。暑くても、毎日休まず練習に参加しています。ある日、ランニングの最中に、足がつるような感じがしました。汗もいつもよりたくさんかいているし、休んだ方がいいのかなと思いましたが、さぼっていると思われたくないので、そのまま走り続けました。Hくんが感じた『足がつる感じ』『いつもよりも多い汗』は熱中症の第1段階の症状です。

暑さや、運動や活動で体温が上がると、からだは汗をかいて体温が上がりすぎるのを防ごうとします。たくさん汗をかくと、体内の水分や塩分がどんどん失われて、そのバランスがくずれてしまいます。「足がつる」「めまい」は、水分と塩分のバランスがくずれた状態を知らせるサインです。



②さんは、バレエ部の2年生。レギュラー目指して厳しい練習に耐えています。その日はなかなか調子が上がらず、スパイクもはずしてばかり。このところ睡眠不足で、練習を始めてから頭が痛くなってきました。そのうち治るだろうと思っていたら、走っている最中その場に倒れてしまいました。Oさんが感じた『頭が痛い』は熱中症の第2段階です。

睡眠不足や疲れ、体調不良も、熱中症を引き起こすきっかけになります。朝ごはんを食べていない、なんてことのないように、生活リズムも見直しましょう。体調が悪い日に無理は禁物。先生や先輩に話して、練習メニューを変えたり、休養をとるようにしましょう。



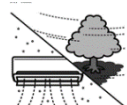
③さんは、ソフトテニス部の3年生。試合に向けて、全力で練習に取り組んでいます。ある日の練習中、チームメイトがTさんの動きがおかしいのに気が付きました。声をかけても返事がありません。ふと手をさわると、ものすごく熱くなっています。Tさんは、気を失って救急車で運ばれました。Tさんの症状『体が熱くなる』『もうろうとする』は熱中症の第3段階です。

体温を調節する機能が働かなくなると、危険な状態です。一刻も早く病院で手当てを受けなければなりません。この3人の例から分かるように、熱中症は早めに手当てをすることが大切です。異常に気づいたら、がまんしてはいけません。

『熱中症かも？』と思ったら…

①涼しい場所へ移動する

・日かげ ・クーラーなどのきいた部屋



②体を冷やす

・うちわなどであおぐ
・首やわきの下、足の付け根などを氷で冷やす



③水分・塩分を補給する

・0.1～0.2%の食塩水がベスト

