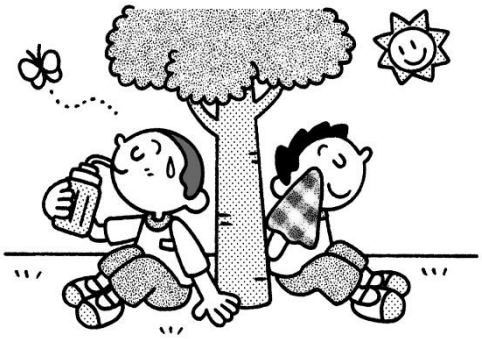
臨時号
⑦

2020/05/14 大阪市立大正北中学校　保健室

熱中症に気をつけよう



　最近、暑い日が多くなってきました。真夏を感じさせるような日差しも増えており、マスクをして生活していると、暑くて頭に熱がこもったような、なんとなく熱中症の初期症状か？と思う状態になることがあります。みなさんはいかがですか？
　まだ、５月。しかし、これからは蒸し暑さも増してくるような気配を感じさせる気候・・・。早いですが、熱中症には、くれぐれも気をつけてください。

マスク着用での熱中症に気をつけましょう！

★熱中症ってどんなもの？

　暑いときに長い時間運動したり、気温や湿度が高い場所にずっといたりすると、体の中の水分が不足して汗が出なくなったり、体温がうまく調節できなくなったりします。そのため、のどがかわいて頭がいたくなったり、心臓がドキドキしたり、体がけいれんしたり、熱が出たりします。これが熱中症です。重症になると、命が危険になることもあります。
　熱中症には、日射病と熱射病以外にも、熱けいれん、熱失神、熱疲労などがあります。

日射病・・・暑い（夏）の日、直射日光の下で激しい運動や長時間いたときにおこる
熱射病・・・暑い日、体育館などの閉めきった空間で、激しい運動をしたときなどに起こる。また、閉めきった部屋に長時間いるだけでおきることもある。

　熱中症は、「あれ？おかしいな？」と自分で気づくときには、もう手遅れ・・・という可能性もあります。
　暑い日には、**特に今はマスクを着用している人が多いですので**、いつも以上に体調管理に注意し、しっかり水分補給をしたり、休息したりしましょう。

★熱中症になったら・・・

●日陰など、風通しのいい涼しい場所で休む。
●ボタンをはずしたり、ベルトをゆるめたりして、体を楽にする。
●頭・首をぬれたタオルまたは保冷剤や氷で冷やす。
●熱が高い（体温が３８．５度以上ある）時は、重症の疑いありなので、必ず救急車を呼んで病院受診する。
●冷たい水やスポーツドリンクなどを飲む。（吐き気やけいれんがない場合）
●軽い症状で気になったら病院受診する。

★こんな人は熱中症になりやすい気をつけよう！

●体力がない人
●体調が悪い人
●睡眠不足の人
●暑さに慣れていない人
●風邪などで熱がある人
●下痢をしている人
●あまり水分をとらない人
●朝食をとらない人

★熱中症を予防しよう

熱中症にならないために、次のことに気をつけましょう。

●規則正しい生活をする。
夜更かしして睡眠不足だったり、朝ごはんを食べなかったりすると体の調子が悪くなり、熱中症になりやすくなります。

●水分をたっぷりとる。
運動するときは体を動かす前・運動の途中・運動が終わったときに水分をとるように心がけましょう。また、マスクをつけていると、のどの渇きが感じにくくなっているのでついつい水分をとるのを忘れてしまいます。注意してこまめに水分をとりましょうね。

●普段から暑さに慣れておく
●体調の悪いときは無理に運動をしない
●暑い日に運動するときは、４０分に１回は休憩する

★水分補給には塩分も大切！

運動すると、汗として体の水分が出ていきます。そのため水分補給が必要になってくるのですが、水だけとっていても、吸収スピードがあまりよくなく、なかなか体の疲れがとれません。そういう場合は、水と一緒に塩をなめたり、薄い食塩水を飲んだりするようにしましょう。

水分の吸収スピードが速くなり、汗とともに体外に出た塩分を補給することにもつながります。ちなみに、スポーツドリンクにも適度な塩分が含まれています。ただし、飲みすぎには注意。

熱中症かな？と感じ、のどが渇いた状態では、すでに遅いです。こまめに適度にしっかり水分補給することが大切ですよ。