ほけんだより　６月 part2

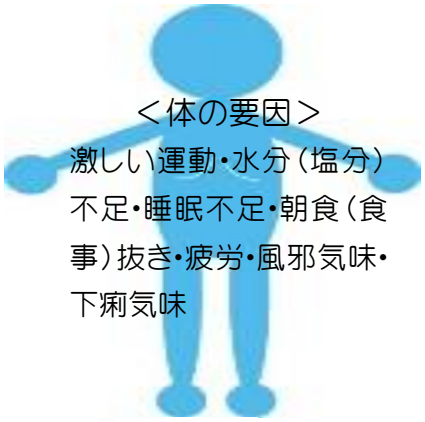
平成 29 年 6 月 14 日
東江中学校　保健室

命に危険がある**熱中症！**　正しい知識で対応しようっ！

みなさん、運動会練習がいよいよ始まりますね。わくわくしますが、まだ身体が暑さに慣れていないときや梅雨のムシムシした蒸し暑いときにも熱中症はよく起こります。
油断せず、水分と塩分をとって暑い夏を乗り切りましょう！

熱中症とは. . . 体の外と身体の中の”あつさ”によって引き起こされる様々な体の不調の総称です！

＋



＝

熱中症の症状

重症度

＜程度＞	＜症　状＞	＜対処＞
Ⅰ度	**めまい**（立ちくらみ） **筋肉のけいれん**（手足がつる） **大量の汗**	生理食塩水（0.9%）の補給
Ⅱ度	**頭痛**（ズキンズキン） **全身がだるい**（ぐったり感） **吐き気・吐く**（気持ち悪い） **顔が青白い**	0.2%食塩水かスポーツドリンク
Ⅲ度	**意識もうろう**（応答おそい） 全身の**けいれん** **ふらつく**（手足のもつれ） **高体温**	**大至急救急車**と同時に**急いで体を冷やす**

熱中症予防の８箇条

一.熱中症について良く知りましょう

知らないことが一番悲惨（ひさん）な結果をもたらします。

二.無理な運動は避けましょう

環境条件に応じた運動，休息，水分補給を計画的に行なうことが大切です。

三.急激な暑さには注意しよう

人間の体温調節機能には暑さへの慣れが関係します。急に暑くなったときには 運動量を軽くし、暑さに慣れるまでの数日間は徐々に運動量を増やしていくようにしましょう

四.失った水分と塩分を取り戻そう

発汗により体温上昇を防ぎますが、失われた水分を補わずにいると脱水症状と なり、体温調節機能や運動能力が低下します。こまめに水分を補給しましょう。 汗からは水と同時に塩分も失われますので、合わせて塩分も補給してください。

五.体重で知ろう汗の量

体重の 3%の水分が失われると体温調節機能や運動能力が低下します。運動前 後の体重減少が 2%以下に収まるように水分を補給するようにしましょう。

六.着るものに注意しよう

皮ふからの熱の出入りには衣服の種類が関係します。熱い(暑い)ときは軽装に。

七.体調不良のときは運動をしない

体調が悪いと体温調節機能も低下し、熱中症になりやすくなります。

八.対処方法を知ろう

万一の緊急事態にそなえ、救急処置を知っておきましょう。