

ほけんだより

* おうちのひとと、よみましょう。



じめじめとした蒸し暑い日が続きますね。からっと晴れた日が恋しい今日この頃ですが、みなさんは元気に過ごしているようで、何よりです。

梅雨が明けると急に暑くなります。そのときに起こりやすいのが「熱中症」です。熱中症について知り、予防することで楽しい夏を過ごしましょう。

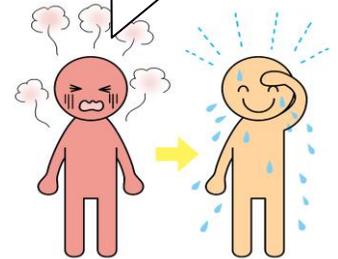
知って防ごう！「熱中症」

※ 熱中症とは ※

昇熱環境において生じる障害の総称で、熱失神、熱けいれん、熱疲労、熱射病があります。

人間のからだは、体温が上がると汗をかいて気化熱（かいた汗が蒸発するときに熱を奪う働き）で体温を一定に保つようになっています。ところが、気温も湿度も高いと、汗は流れ落ちるばかりでほとんど蒸発しなくなるため、体温が下がらなくなります。汗をたくさんかくことで体内の水分や塩分などは低下し、脳への血流が不足して熱中症が起こります。

からだの中に熱がこもってしまいます！



※ 症状 ※

たちくらみ **軽**
筋肉痛
大量な発汗



めまい **中**
頭痛
疲労感・倦怠感
吐き気・嘔吐



意識消失 **重**
高体温
ショック症状
おかしい言動

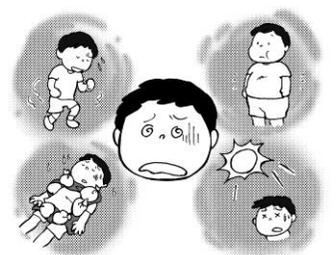


※ 起こりやすい日・起こりやすい人 ※

- 急に気温があがったとき
- 気温が高いとき
- 湿度が高いとき
- 風が弱いとき



- ◆暑さに慣れていない人
- ◆体力の低い人
- ◆肥満傾向の人
- ◆体調の悪い人



※ 予防のポイント ※

①環境条件に応じて運動する

暑い日の運動は、涼しい時間帯にしましょう。30分に1回は木陰などで休憩しましょう。



②暑さに慣らす

暑さに慣れるまで（1週間程度）は、短時間で軽めの運動から始めましょう。

③屋外では薄着と帽子を

衣服は吸湿性や通気性のよいものを選び、できるだけ薄着をします。

直射日光は、帽子をかぶって避けましょう。



④暑さに弱い人は特に注意を

運動を軽くしましょう。疲労や発熱、下痢などのときは無理に運動しないようにしましょう。不調を感じたら、休むようにしましょう。



⑤こまめに水分を補給する

汗で塩分も失われるため、0.2%の食塩水を補給します。

市販のスポーツドリンクを利用するのもよいでしょう。



※ 熱中症対応フロー ※

