

もうすぐ6月です。本格的に気温が高くなり始めますが、その前に梅雨がやってきます。気圧や気温の急激な変化で、体調を崩しやすくなる時期でもあります。また、熱中症にもなりやすいため、注意が必要です。特に梅雨の晴れ間や、梅雨明け直後は体がまだ高温多湿に慣れていないため、熱中症になりやすいです。これから部活動の大会や、体育祭の練習で外にいる時間が多くなります。熱中症にならないように、予防方法を身につけ、自分の体は自分で守れるようにしましょう！

## 目指せ、熱中症ゼロ！熱中症から身を守ろう

### 1 熱中症の症状

#### ○めまい・失神

「脳への血流が不十分になり、立ちくらみのような状態になります。熱失神と呼ぶこともあります。

#### ○筋肉痛、筋肉の硬直

大量に汗をかくことにより塩分が足りなくなり、筋肉の「こむら返り」が起こります。



#### ○頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感

頭がズキンズキン痛む、体がぐったりする、力が入らないなど、いつもと様子が違う状態です。

#### ○意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温

呼びかけに応じない、体にガクガクとひきつけがある（けいれん）、まっすぐ走れない、歩けない、体がとても熱いといった状態です。

### 2 予防のポイント

#### ○暑さに慣れる

・暑い環境で運動して3～4日経つと、汗をかくための自律神経の反応は速くなり、体温上昇を上手に防ぐことができます。さらに3～4週間経つと、汗に無駄な塩分を出さないようになります。「やや暑い環境」において「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度の運動（ウォーキング等）を継続すると、およそ2週間程度で暑さに慣れた体が完成するといわれています。

#### ○のどが渴いていなくても水分補給

・暑い時期は知らないうちにじわじわと汗をかいています。運動の有無に関わらず、こまめに水分補給をしましょう。人間は軽い脱水状態の時は、のどの渴きを感じません。そのため、のどが渴く前、暑い場所に行く前には水分を補給することが大切です。汗を大量にかくと、塩分補給も必要です。スポーツドリンクなどで補給しましょう。

#### ○日々の健康管理

・体調不良や睡眠不足、朝食を食べずに運動をすると、熱中症になりやすいです。規則正しい生活を心がけ、運動前に体調の確認をしましょう。

#### 運動時のマスク着用について

熱中症が重症化すると、命に関わります。熱中症予防を優先し、外すようにしましょう。

### 3 応急処置

#### 応急処置のポイントは『FIRE』

・F (Fluid) 水分補給 ・I (Icing) 冷却 ・R (Rest) 安静 ・E (Emergency) 通報

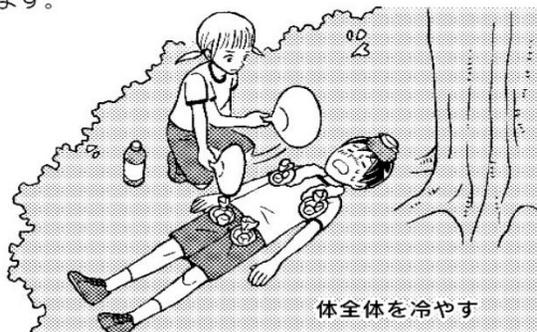
※重症の時はまず人を集めて救急車要請、軽症の時は涼しい場所で水分補給と冷却

#### 熱中症の応急手当

熱中症が疑われる人がいた場合は、まずは涼しい場所へ移動させ、水分と塩分を補給します。具合が悪そうな場合、声をかけても返事がない場合は、大人の人に声をかけ、救急車を呼んでもらしましょう。応急手当として、ぬれたタオルで首元やわきの下を冷やしたり、うちわで風を送ったりして、体全体を冷やします。



水分・塩分を補給



体全体を冷やす

#### WBGT (暑さ指数)

気温、湿度、輻射熱の3要素を取り入れ、「蒸し暑さ」を1つの単位で表した、熱中症予防のための指標です。環境省と気象庁から出されている熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際に、注意を呼びかけ、予防行動をとるための大切な情報です。毎日その日の暑さ指数を、保健室横の掲示板に掲載します。どれくらいの暑さなのか確認し、一人一人が意識していきましょう。