

# ひまわり

気温・湿度が高く、暑い日が続いていますね。そんな暑い日に注意してほしいのが「**熱中症**」です。熱中症に十分に注意しながら、運動会練習や部活動に取り組みましょう！

## ◎私たちが汗をかく理由は・・・



つまり、汗をかけている内は、体温調節が行われているということ！！

ふだん私たちの体温は **36℃前後**に保たれています。

その**体温を保つために重要な働き**をしているのが「**汗**」なのです。

暑い環境の中で汗をかき続けて、**体内の水分が減ることにより、汗をそれ以上だせなくなります。**その結果、**体温調節ができなくなり、あたまがぼーっとする、めまいや筋肉痛がおこる・・・などの症状が出始めます。**これらの症状が出た状態を熱中症と呼んでいます。

## ◎熱中症の主な症状と対応◎

重症度



**症 状**  
・めまい、立ちくらみがある  
・手足の筋肉が痛い  
・汗がふいてもふいても出てくる

**対 応**  
涼しい場所へ移動し、水分、塩分を補給する



・頭ががらがんする(頭痛)  
・吐き気がする、吐く  
・からだのだるい(倦怠感)

自分で水分、塩分をとれなければ、すぐに病院へ



・意識がない  
・体がひきつける(けいれん)  
・呼びかけに対し返事がおかしい  
・真っすぐに歩けない、走れない  
・高い体温である

すぐに救急車を呼び、首、わきの下、足の付け根などを水や氷で冷やしながら救急車を待つ

（環境省・熱中症環境保健マニュアル、河崎医師の指摘をもとに作成）

**熱中症は命にも関わる危険なものです。体の調子が悪いと感じた時や、周囲で調子が悪そうな人がいる時は、周りの友達や先生に知らせてください。**

# 熱中症を予防しよう

熱中症は「環境」「体」「行動」の3つの要因が関係していると言われています。

「環境」・・・気温が高い、湿度が高い、風通しが悪い など

「体」・・・寝不足、ご飯を食べていない、風邪気味、普段から運動不足 など

「行動」・・・水分補給をしていない、休憩をとっていない、厚着をしている など



## 熱中症を予防するためにはどうしたらよいか・・・

### 「環境」

- 日頃から天気予報をチェックする。(気温・湿度が高い日は要注意！)
- 暑さ指数をチェックし、「危険」の時は外での活動を控える。
- 体育館の場合、窓を開け風通しを良くする。
- エアコンを効果的に活用する。(扇風機で空気を循環させると◎)

### 「体」

- 朝ご飯を食べてくる。  
(味噌汁は水分・塩分の両方を補えることができるためおすすめです。)
- 睡眠をしっかり取る。(最低8時間)
- 体調が悪い時は無理をしない。

### 「行動」

- 喉が渇く前に水分補給を行う。  
(喉が渇く＝体の水分が足りていないという体からのSOSサインです！！)
- こまめに日陰や風通しの良い場所で休憩する。
- 涼しい格好をする。

## 過敏性腸症候群って知っていますか？

病院の検査ではなにも異常が認められないのに、  
腹痛・お腹がはる・下痢や便秘を長期的に感じる事です。  
排便により症状が和らぐことが多いです。



特に緊張や不安・ストレスを感じた時に症状が出やすいです。

### 【改善のために効果的なこと】

- バランスのよい食事をする
- 普段から運動をする
- 睡眠をしっかり取る
- 深呼吸をしてリラックスする  
(鼻から吸って口から吐く)



生活習慣を整えることが大切！！

困っていることがあれば、気軽に保健室まで相談にきてください♪

