

ひまわり

熱中症予防編

※みなさんが向日葵の花のように、たくさんの光を浴びて、まっすぐすくすく育ちますようにという願いを含め、保健室からのおたより「ひまわり」を発行しています。

熱中症予防のための豆知識

～ これであなたも健康オタク?! ～

夏休み目前となりました。何度もお伝えしてきていますが、気温や湿度が高い日に注意してほしいのが、「熱中症」です。そもそも、「熱中症」とは一体どういう状態なのでしょう？紐解いてみましょう。

◎私たちが汗をかく理由は・・・



ふだん私たちの体温は36℃前後に保たれていますね。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、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 下図 参照↓)




熱中症予防力をつける!

～自分のカラダの特徴や変化に気づこう～

熱中症を予防するには、**基本的な生活習慣「食事」「睡眠」「運動」のバランスを保つ**ことが大切です。体調不良の時は**体温調節機能が低下**して熱中症になりやすくなります。日頃から、睡眠や食事をしっかりとして規則正しい生活を送ることで体調を整えましょう。

朝は、寝ているときに汗をかくので脱水状態であることが多いです。朝食をとって水分とミネラルを補いましょう。朝ごはんが大事といわれるのはそのためです。夏休みにはいりますが、みなさんしっかり食事と睡眠をとってくださいね!!

◎熱中症の主な症状と対応◎

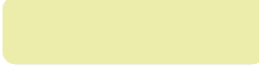




重症度	症状	対応
	<ul style="list-style-type: none"> めまい、立ちくらみがある 手足の筋肉が痛い 汗がふいてもふいても出てくる 	涼しい場所へ移動し、水分、塩分を補給する
	<ul style="list-style-type: none"> 頭がががんとする(頭痛) 吐き気がする、吐く からだのだるい(倦怠感) 	自分で水分、塩分をとれなければ、すぐに病院へ
	<ul style="list-style-type: none"> 意識がない 体がひきつける(けいれん) 呼びかけに対し返事がおかしい 真っすぐに歩けない、走れない 高い体温である 	すぐに救急車を呼び、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

1. 毎朝、体重や尿の色を確認してみよう
(※トイレに右のカラーチャートを貼っておくので見てね！ほしい人は保健室までご相談ください)
2. 運動開始前にWBGTを確認しよう
3. すぐに利用できる休憩場所を確保しよう
4. こまめに休憩が取れるように休み時間を予定に入れよう
5. いつでも飲める冷たい飲料を準備しておこう
◎冷たい水は深部体温を下げ、胃にとどまる時間が短く、水を吸収する器官の小腸に速やかに移動する
◎ウォーミングアップ時に適切な水分補給を行う
◎運動中も失われた水分、電解質を素早く補給する
6. 個人の体力や、体調に合わせたペースを守るように配慮や注意をしよう
7. 気軽に体調を相談できる雰囲気を作ろう
8. 体調不良は正直に早めに申告しよう
9. お互いに体調を気遣い合おう
10. 基本的な生活習慣（睡眠時間、冷房・扇風機の使い方、食事、休み時間の過ごし方）を正そう

尿の色による脱水症状判定チャート

以下のチャートと自分の尿の色を比べることで脱水症状の度合いを調べることができます。横に示された対策を行い、自分の体の水分量を回復させましょう。

	いい感じですよ。 普段通りに水分をとりましょう。
	問題はありませんが少し給水してもいいかもしれません。コップ1杯でいいので水分を取りましょう。
	1時間以内に約250mlの水分を取りましょう。屋外、あるいは発汗していれば500mlの水分を取りましょう。
	今すぐ250mlの水分を取りましょう。屋外、あるいは発汗していれば500mlの水分を取りましょう。
	今すぐ1000mlの水分を取りましょう。この色より濃い、あるいは赤/茶色が混じっている時は脱水症状以外の問題が考えられます。すぐ病院に行きましょう。

原典：<http://www.urinecolors.com/dehydration-chart.pdf>

翻訳：デイリー・ニュース・エージェンシー
<http://dailynewsagency.com>

・爪を押してセルフチェック

- ①手の親指の爪を逆の指でつまみます。
- ②つまんだ指を離れた時、白かった爪の色がピンクに戻るのに3秒以上かかれば、脱水症を起している可能性があります！！



◎あなたの“ヒトクチ”ってどのくらい？

最近は、ペットボトルや水筒から、中の液体を直接飲む機会が多いように見えます。水分補給の時に、一口でどれくらい飲んでいるのかが分かりにくいかもしれません。

ぜひ一口で飲む量を自分で知っておきましょう。

☆まず、計量カップで100mlをはかる

☆コップに入れる（またはいつもの水筒に入れる）

☆何口で飲めるのかを確かめておく

健康相談

学校生活を送る中で、何か健康面で気になっていることはありませんか？

22日～個人懇談会となりますが、その際にもし健康に関する相談がありましたら是非お聞かせ下さい♪

事前にご連絡をいただくとスムーズですが、当日ふらりとお立ち寄りいただいても構いません。お待ちしております。