



6月に入り気温や湿度が上昇し、夏の暑さを感じる日も出てきました。今年は、マスクの着用や外出の自粛で熱中症のリスクが高まる懸念されます。運動不足になると、汗をかいて体温を下げる身体の準備が十分にできないほか、水分をためる機能のある筋肉が減り、脱水状態になりやすくなります。

今の時期、熱中症対策で大切なのは、身体を暑さに少しずつ慣らしていく「暑熱順化」です。梅雨明けまでに身体を暑さに慣らし、適切な予防対策をすることで熱中症のリスクを下げましょう。

【1. 熱中症とは】

- ・暑さが原因で体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体内調節機能が働かなくなり起こる健康障害の総称。
- ・予防対策を知っていれば防ぐことができ、応急処置を知っていれば救命もできる。

【 環境要因 】

気温・湿度が高い 風が弱い
日差しが強い 急な気温上昇



【 身体要因 】

暑さに慣れていない 運動不足
水分不足 体調不良 激しい運動
朝食抜き 睡眠不足 肥満傾向



要因が重なると

熱中症

可能性高まる！

熱中症が起こりやすい環境での活動はできるだけ避けるのと同時に

暑い時期に向け、熱中症になりにくい身体作りを行うことが大切！！

【2. 自力で汗を流す練習をしよう】

- ・ぬるめのお風呂にゆっくり浸かって汗を流す。
- ・1日30分ほどウォーキングや軽いジョギング等汗をかく運動をする。
- ・開始前や途中で水分補給や休憩を必ずおこなう。
- ・約1週間～10日程で暑さに慣れてくる。継続が大切。



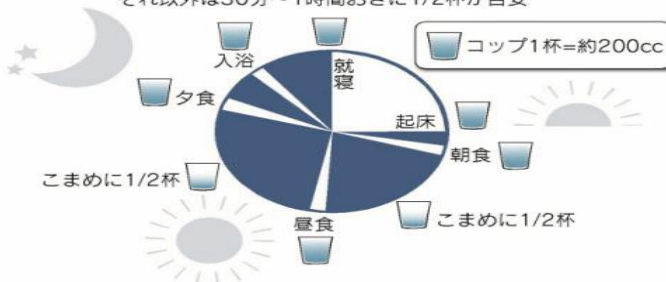
【3. こまめに水分補給をしよう】

- ・マスクの中は湿度100%の為、体温があがりやすく、喉の渇きを感じにくい。
- ・30分に1杯(100～200ml)程度飲む。喉が渇いてからの水分補給では遅い。
- ・特に運動時等は、食塩と糖分を含むスポーツドリンクや経口補水液(OS-1)が予防に有効。

夏に負けない水分補給法

「こまめに少しずつ」が基本

起床時、毎食時、入浴前、就寝前にコップ1杯、
それ以外は30分～1時間おきに1/2杯が目安



汗で水分と塩分が不足



水を飲むと体液が薄まり、のどの渇きが止まってしまう。



汗で水分と塩分が不足



スポーツドリンクでは体液があまり薄くならないため、たくさん補給しやすい。

【4. 暑さに応じて換気とエアコンを組み合わせよう】

- ・2か所以上の2方向の窓を開けて換気する。部屋の対角線で通風するとさらに室内の風通しをよくする。
- ・気候や天候により、換気が困難な場合には15分に1回数分間窓をあけるようにする。
- ・服装で調節する。
- ・必要以上の我慢をするのではなく、その日の気候や天候、風通しにより、エアコンを使用する。
- ・エアコンは室内の空気を循環するだけで換気はできない為、エアコン使用時にも換気をおこなう。

快適な室内の温度・湿度の目安

季節	室内温度	室内湿度
夏	25~28℃	55~65%
冬	18~22℃	45~60%



【5. 健康管理をしっかりと行おう】

- ・翌朝に眠気や疲れを残さない為、7時間以上の十分な睡眠時間をとる。
- ・睡眠時に汗等で約500ml~1lの水が失われる為、起床時は脱水状態。
- ・朝食を食べると水分と塩分を効率よくとれ、約500ml水分補給ができる。
- ・正しく健康観察シートを記入し、自分で健康管理をおこなう習慣をつくる。



【6. 応急処置を覚えよう】

- ・熱中症が疑われる症状があった場合、応急処置をおこなう。
- ・自力での水分補給ができない場合は、救急車を呼びましょう。

熱中症の主な症状

重症度Ⅰ度	重症度Ⅱ度	重症度Ⅲ度
手足がしびれる	頭ががらがらする(頭痛)	意識がない
めまい、立ちくらみがある	吐き気がする・吐く	ひきつけを起こす(けいれん)
筋肉のこむら返りがある(痛い)	カラダがだるい(倦怠感)	呼びかけに対し返事がおかしい
気分が悪い、ボーっとする	意識が何となくおかしい	真直ぐに歩けない・走れない
		カラダが熱い

+ 熱中症の応急手当 +

- + 涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- + エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす



本校は、今年から関東甲信地方で実施される「熱中症警戒アラート」に従って対応していきます。