

熱中症を予防しよう!

ほけんだより

保健室からのお知らせ

まだ、梅雨は明けていませんが、湿度が高くむし暑い日があります。熱中症対策を!



これから、梅雨が明けて夏本番になると急に暑くなる日があります。体がまだ夏の暑さに慣れていないので、体調不良を起こすことがあります。ぜひ、暑さ対策をしっかりと、熱中症にならないよう体調管理をしましょう!



熱中症になったのは どうして?

テニス部のAさん

よく晴れた日にグラウンドで練習をしていました。ラリーの後、めまいと吐き気を訴えました。



証言1

Aちゃん、先生の言う通り水分補給もこまめにしていたのに...

証言2

グラウンドの温度計は35℃になっていたよ

ここから推理すると...

柔道部のBさん

朝から部活に参加しました。一日の練習を終えた後、更衣室で倒れて動けなくなってしまいました。



証言1

僕はそんなに暑いと思わなかったんだけど...

証言2

そういえば、Bのやつな人がカゼ気味かと言ってたよ

ここから推理すると...

サッカー部のCさん

試験期間明けの久々の練習で張り切っていました。ランニングの後、ふらつきでその場にうずくまってしまいました。



証言1

最初から飛ばしてたし、調子がいいのかと思ってたのに...

証言2

Cは勉強をがんばっていたから、試験期間中はほとんど基礎練習もしていなかったんだって

ここから推理すると...

あまりにも暑い日に運動をしたから



気温35℃以上は熱中症になる危険が大きい状況です。天気予報では大丈夫でも、実際にスポーツを行う環境が危険な状態になっていないかどうかを見て判断しましょう。

体調不良で無理をしたから



具合が悪いときに無理をすると、いつもなら問題ない条件下でも熱中症になってしまうことがあります。また、屋外だけでなく屋内でも熱中症は起こります。

休み明けで体が慣れていなかったから



久しぶりのスポーツで熱中症になることも多いです。休み明けは無理のないところから始めて、徐々に体を負荷に慣れさせていきましょう。

熱中症の症状は?

重症度Ⅰ度

手足がしびれる 気分が悪い
めまい・立ちくらみがある
こむら返りがある

重症度Ⅱ度

頭痛がする 体がだるい
吐き気・嘔吐
意識がもうろうとする

重症度Ⅲ度

意識がない けいれんする
返答がおかしい 体が熱い
まっすぐ歩けない・走れない

涼しい場所で水分・塩分を補給し、衣服を緩めて体を冷やしましょう。それでも良くならない場合や、重症度Ⅲ度の症状が見られたら救急搬送を。

