

# ほけんだより 7月

紀北工業高校 保健室

日ごとに暑さが増してきました。暑さで食欲がなくて、きちんと食事をとれていない人はいませんか？

栄養不足は体力の低下を招き、熱中症のリスクを高めます。暑いときこそ、バランスのとれた食事が必要。暑さに負けない体をつくらせて、もうすぐ始まる夏休みをめいっぱい楽しみましょう！！



## 熱中症の予防から対応まで

部活での水分補給は？

⇒始まる前に水分補給。  
途中もこまめに水分補給

軽い脱水ではのどの渴きを感じません。水分は不足する前に補給しましょう。「運動の前」にも水分補給を。もちろん、「水泳の前」にも？



30分に1回は休憩を

たくさん汗をかいた時には？

⇒塩分をふくむスポーツドリンクを飲む

上がりすぎた体温は、汗の蒸発で下がります。少量の汗をかくと体に必要な水分と塩分が失われるので、塩分補給も大切。



塩分量は0.1~0.2%

水分をとれない時は？

⇒無理に飲ませない

意識障害がある時に無理に飲ませると気道に入る危険があります。虹き気で飲めない時は胃腸の動きが1にぶつています。



すぐに病院へ搬送

冷やし方は？

⇒両側のわきの下・首筋・足のつけ根を冷やす



わきの下・首・足のつけ根には太い血管があります。ここで冷やされた血液が体内に戻ると体温が下がります。熱中症には、ツェルソートの効果はありません。

ぬれタオルを当て、うちわであおぐ方法も

予防する

対応する

危険なのは？

⇒暑い日に急に運動を始めた人

暑さに慣れると3~4日で汗を上手にかき、3~4週間でおだに塩分を出さなくなります。暑さに慣れないうちは熱中症に注意。



どちらも無理は禁物！

炎天下での服装は？

⇒黒系でなく、通気性のいいゆったりした服

ゆったりした服で体の表面に風を通し、熱と汗を早く逃しましょう。黒系の服は放射熱を吸収しやすいので避ける方がいいかも。



炎天下では帽子を

こむら返りが起こったら？

⇒熱中症かもしれないので、涼しい場所で水分補給

筋肉に水分や塩分が不足して起こる痛みのあるけいれんがこむら返りです。熱中症を疑い、対応します。



手足のしびれ・立ちくらみ・気分が悪いときも要注意

救急搬送が必要なものは？

⇒①意識がはっきりしない時  
⇒②水が飲めない時

どちらも救急搬送が必要と判断するポイントです。処置をしても症状が改善しない時も救急搬送が必要です。



絶対1人にしない！