

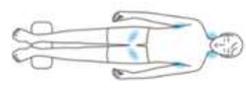


長浜北星高校  
定時制  
2023. 7

7月には「ナイスの日(13日)」という記念日があります。アニメ映画が由来になっていて、素敵なことを探す日なのだそう。暑い日が続きますが、「疲れた、もうだめだ。」と思うより、「よく頑張った！」と自分を褒めながら、ナイスなことをたくさん見つけて、元気に乗り切りましょう！

7月に入り、気温がぐんと高くなり、蒸し暑い日が続くようになってきました。白ごとに暑さが増して、夏が近づいていることを実感している人も多いのではないのでしょうか。熱中症にならないようにこまめに水分補給をし、自分の生活も見直しながら、暑さに強い体をつくっていきましょう！

## 熱中症の重症度

<p><b>I度(軽症)</b> めまいや立ちくらみ こむら返り 手足のしびれ など</p>	<p>涼しいところで休ませ、 水分・塩分を補給しましょう</p> 
<p><b>II度(中等症)</b> 吐き気 体がぐったりする 力が入らない など</p>	<p>衣服をゆるめ、 氷のうなどで体を冷やしましょう</p> 
<p><b>III度(重症)</b> 全身のけいれん 呼びかけへの反応がおかしい まっすぐ歩けない など</p>	<p>すぐに救急車を呼びましょう</p> 

### のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を！

「のどが渇いた」と感じるのは「水分不足のサイン」。これは、実は脱水が始まる前兆です。また、一度にたくさん飲むと、おなかが痛くなることもあります。そのため、夏の水分補給は『ちよつとずつ』、『こまめに』行うようにしましょう！



こんな人は  
熱中症の  
危険あり!!  
思い当たることは  
ありませんか?



- 睡眠不足、カゼ気味の人
- 熱があったり、のどが痛い
- 頑張りすぎる人
- 下痢をしている
- 暑さに慣れていない、体力がない人
- 朝ごはん(食事)を食べていない



## 冷やしすぎはNG! 冷房病

冷房病(クーラー病)という言葉、聞いたことはありますか? 暑い時期に冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼しい場所と暑い場所を頻繁に行き来したりすることで、体温を上げる働きをもつ『交感神経』と体温を下げる働きをもつ『副交感神経』とのバランスが崩れます。その結果、うまく機能しなくなり、体にいろいろな不調が現れることをしています。

### ◎主な症状

疲労感、肩こり、頭痛、  
腹痛、腰痛、下痢、便秘、  
月経不調、食欲不振など



### ◎対処・予防法

- ・室内と室外の気温差をなるべく小さくする
- ・冷風が体に直接当たらないようにする
- ・習慣的な軽い運動で体温調節機能を刺激する
- ・お風呂でぬるめの湯に入って温まる

