

長浜北星高校
定時制
2025. 7

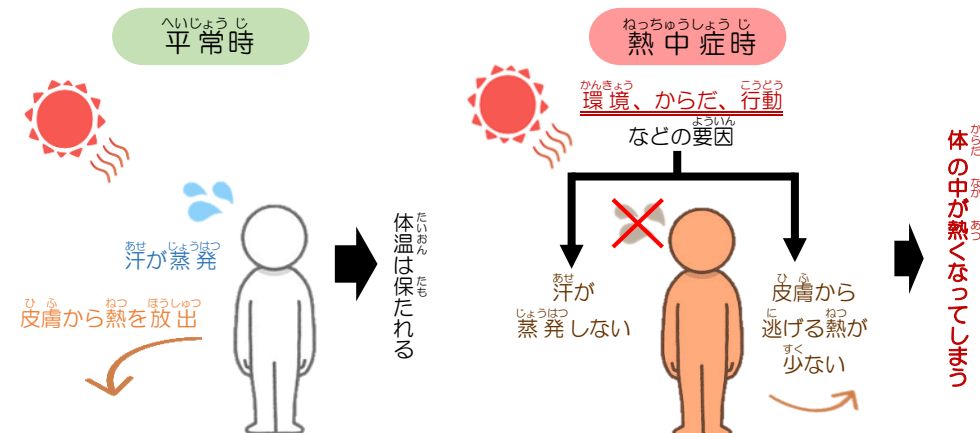
気温が急激に高くなり、6月中旬から30℃を超える真夏日が続いています。皆さん体調はいかがでしょうか？夏バテ気味になっている人はいませんか？睡眠、食事をしっかり摂って、暑さに強い体を作っていきましょう。



「熱中症」ってよく聞けど、どういう病気なんだろう？」

毎年、暑さが増すと共にニュースなどで熱中症の話が取り上げられますね。熱中症ってどうして起こるのでしょうか？また、熱中症の予防にはなにをしたらいいのでしょうか？そして、もし熱中症になったらどうしたらいいのでしょうか？

「熱中症」になるメカニズム



熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらがりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

「熱中症」を引き起こす3つの要因と対策

環境

- ・高温多湿
- ・日差しが強い
- ・風が弱い

からだ

- ・高齢者や乳幼児、肥満
- ・脱水状態（下痢等）
- ・体調不良（寝不足等）

行動

- ・激しい運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給がでない状況

「熱中症」を引き起こす可能性

【熱中症対策】

- ◎ こまめな水分・塩分補給 … のどが渇いていなくても水分をこまめにとりましょう。
- ◎ 涼しい場所で過ごす … 昼夜問わずエアコン等で部屋温度を調節。
- ◎ 日傘や帽子の活用 … 外出時は日傘や帽子で紫外線と熱をカット！
- ◎ 通気性の良い服装 … 汗を吸う素材のものや、風通しの良いものを選びましょう。
- ◎ 規則正しい生活 … 朝昼晩、3食バランスの良い食事を心がけ、睡眠も十分にとりましょう。

通常時の水分補給は「麦茶・水」を！

コーヒー・エナジードリンク	利尿作用のため水分補給にならない。脱水の危険あり！
ジュース	糖分が多く水分吸収の妨げに。のどが余計に渇き、飲み過ぎ、だるさや腹痛、嘔吐症状が出ることも。
緑茶等	カフェインに利尿作用あり。
スポーツドリンク	運動時はGOOD◎ 通常時には糖分が多すぎる。

★ スポーツドリンクは運動時・発汗時に飲みましょう。

ペットボトル飲料に口を付けて飲むと、飲み口から菌が増殖します。暑い夏は特に注意し、コップに移して飲むか、直接飲む時は早めに飲みきり、長時間放置しないようにしましょう。

