

ほけんだより

第4号

宮古商業高校保健室

平成30年6月29日(金)発行

熱中症特集号

前期中間考査や体育祭が終わり、夏休みまで残すところ1ヵ月を切りましたが、一足早く夏本番を迎えようとしています。夏といえば、宮商の健康課題のひとつである熱中症の季節です。熱中症は命に関わります。正しく予防し、自分の身体を守りましょう。周りの人を助けられる人になればさらに素敵ですね！

熱中症のキホン！

熱中症とは、暑さや発汗により体内の水分や塩分のバランスが崩れ、熱が身体にこもり、あらゆる不調を引き起こす疾患のこと。重症度により3つのレベルに分けられます。

I 度

- ・ 熱失神
(めまい、立ちくらみ、失神)
- ・ 熱けいれん
(筋肉痛、筋肉のこむら返り、
大量の発汗)



II 度

- ・ 熱疲労
(頭痛、吐き気・嘔吐、
倦怠感…体のだるさ、
虚脱感…力が入らない、
気分不快)



III 度

- ・ 熱射病
(意識障害、けいれん、高体温、
手足の運動障害…
いつもどおり歩けない)
- ・ 自力で水分補給が
できない



最近の熱中症の流行と宮商の熱中症事情...

- 熱中症で救急搬送される人が増加。H29年度は岩手県だけでなんと約480件！
→そのうち約40件が宮商の生徒です。つまり宮商生が岩手の約8%を占めている...
- 中でも、屋内で日常生活を送っているだけで発症する熱中症が増加
→昨年、宮商の保健室にも人が押し寄せていました。対策が甘すぎます！
- 熱中症発症のピークは7月下旬、一度体調を崩すと戻りにくくなる。
→野球応援(7月中旬)をきっかけに体調不良者が急増しました。

まずは熱中症なりやすさをチェック！

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 暑さは苦手ではない | <input type="checkbox"/> 汗をかかない方だ |
| <input type="checkbox"/> 持病がある | <input type="checkbox"/> 起きる時間・寝る時間が決まっていない |
| <input type="checkbox"/> ごはん(特に朝)を食べないことがある | <input type="checkbox"/> 少しくらい体調が悪くても気にしない |
| <input type="checkbox"/> 健康診断で肥満と判定された | <input type="checkbox"/> 体調を崩しやすい |
| <input type="checkbox"/> あまり水分を摂らない | <input type="checkbox"/> ケガが多い |
| <input type="checkbox"/> 普段あまり運動をしない方だと思う | <input type="checkbox"/> 過去に熱中症になった、また、暑さで体調を崩したことがある |



いくつ当てはまりましたか？多く当てはまった人ほど熱中症になりやすいと考えられます。

熱中症は予防第一！

熱中症予防のためにみなさんができることは、**とても簡単なこと**です。

規則正しい生活習慣

特に睡眠不足・食事抜きは厳禁。

天気予報のチェック

熱中症なりやすさを把握

予防の第1歩です。
チェック表で確認を。
なりにくい人も油断せず…！

意識して水分補給をする

目安は1時間で500mL(ペットボトル1本)。
こまめに、小分けに飲むこと。
飲みやすいイオン飲料がおすすめ。
体調不良を感じたら経口補水液を。

暑さに慣れる

服装の工夫

通気性・吸湿性のよい服で
対策を。
日傘や帽子も◎

冷却のポイント！

- ・首、わきの下、脚のつけ根に保冷剤をあてる。
- ・濡らしたタオルを体につけ、扇風機やうちわで風を送る。
- ・冷やしすぎに注意。
寒いと訴えがあったら一旦中止する。

もし熱中症の人が近くにいたら…？

チェック①

暑い環境が原因で体調不良になった

熱中症を疑い、どのように具合が悪いか確認する。

Ⅰ度～Ⅲ度のどのレベルにあるかで少しずつ対応が変わります。



チェック②

普段どおりの意識はあるか

ある⇒ 風通しのよい日陰に移動し、服を緩め、身体を冷却します。同時に水分補給をさせます。

ない⇒ 救急車を呼び、同様の処置を。ただし、無理に水分を摂らせるのは危険なのでやめましょう。

チェック③

自力で水分を摂取できるか

自力でコップやペットボトルを持てるかもポイント。水分補給ができる場合はイオン飲料や経口補水液で水分と塩分を与えます。

自力で飲めない場合は病院で治療が必要です。



チェック④

応急処置で症状が回復したか

ここまでの処置と休憩で回復したら、無理をさせず安静にさせます。回復しない場合は病院で治療を受けましょう。



熱中症対策をしっかりとって、楽しい夏を過ごしましょう！