

ほけんだより7月

川口工業高校定時制

保健室

令和元年7月1日



いよいよ本格的な夏…。楽しい夏を過ごすには、暑さに強い体作りが欠かせません。基本は、バランスのよい食事・じゅうぶんな睡眠です。また、暑いからといって涼しい部屋ですっと過ごすより、適度に体を動かして暑さになれるのも大切。こまめな水分補給と休息を忘れずに。



気温だけじゃない 要素別 暑さ対策

環境側の要素

- 日差し ●湿度 ●風 ●地面の放射熱

日差しが強いと地面から放射される熱も高くなります。また湿度が高かったり、風が弱いと体温を下げることができず、暑く感じます。

対策は？ 木陰に入るなどして日差しを避け、団扇や扇子で風を作ると涼しくなります。打ち水も効果的。

人間側の要素

- 着衣量 ●代謝量（運動量）

着ている服の量や素材で、涼しさはかなり変わります。また、運動すると体内で熱が発生し、暑く感じやすいです。

対策は？ 服は通気性の良い涼しいものを。こまめに休憩し、特に暑いときは激しい運動は禁物です。

熱中症の重症度

- 軽**
 - めまい
 - 立ちくらみ
 - 筋肉痛
 - 汗がとまらない
 - など
- 中**
 - 頭痛
 - はき気
 - だるい
 - 力が入らない
 - など
- 重**
 - 意識がない
 - けいれん
 - 体温が高い
 - 返事が無い
 - まっすぐ歩けない
 - など

熱中症…「重症度」に応じた応急処置を！

〈軽症：Ⅰ度〉

- ・涼しいところで安静にして衣服をゆるませる
- ・ゆっくりと体を休ませる
- ・水分（スポーツドリンクなど）をとらせる
- ・あおむけにして寝かせ、足を少し高くする
- ・足などをマッサージする

〈中等度：Ⅱ度〉

- ・安静・休息・冷却を直ちに行う
- ・太い血管の通っているところ（首の横、わきの下、足のつけ根）を冷やす
- ・体の表面にぬれたタオルをあてて風を送る

〈重症：Ⅲ度〉

- ・反応の有無を確認して、意識が回復しない場合には一刻も早く救急車を要請する。

夏バテにならないように

- しっかり水分補給**
 - 暑い日はこまめに水分を摂りましょう。
- 生活リズムをくずさない**
 - 毎日の生活リズムを崩さないでください。
- ぬるくていいので湯船につかる**
 - ぬるめのお湯で入浴すると、体がリラックスします。
- しっかり睡眠**
 - 睡眠不足は体調不良の原因です。
- 冷やし過ぎない**
 - 冷やし過ぎると体が冷えてしまいます。
- 食事は栄養パーフェクト**
 - バランスのよい食事を摂りましょう。