



保健だより

ねつ ちゆう しよう よ ぼう -熱中症の予防-

土浦第一高等学校 定時制 保健室

つ ゆ ぞ き けんこう し ちよくご きろくてき はや つゆ あ ことし なつ なが あつ なつ
梅雨時の健康について、お知らせした直後に記録的な早さで梅雨が明けました。今年の夏は長く暑い夏になりそうです。

しんがた かんせんよぼう ねつちゆうしよう よぼう
新型コロナウイルス感染症予防は続いています、熱中症の予防も必要なシーズンの到来です。

ねつちゆうしよう うたが せいと ほけんしつ らいしつ
すでに熱中症の疑いのある生徒さんも保健室に来室しています。
ごご ねつ くうき つよ ひざ じてんしや とほ つうがく ひと おお おも
午後の熱された空気やまだ強い日差しのもと、自転車や徒歩で通学してくる人も多いと思います。

ねつちゆうしよう あさお せいかつ なか はつしよう じゆうしよう ばあい ひ いのち
熱中症は、朝起きて生活している中で発症し、重症の場合はその日のうちに命
びようき しんがた かんせんしよう ちが かんぜん よぼう
をおとすこともある病気ですが、新型コロナウイルスの感染症とは違い、完全に予防できる病気です。



がっ こう せい かつ ねつ ちゆう しよう たい さく 学校生活で熱中症にならないための対策は？

かなら しょくじ しょくじぬ とうこう きけん 1 必ず食事をとる。食事抜きで登校するのは危険です。

ねつちゆうしよう げんいん からだ すいぶんぶそく だつすい げんいん
熱中症の原因は体の水分不足=脱水が原因です。



ねつちゆうしようよぼう すいぶんほきゆう ひつよう しょくじ た よぼう
熱中症予防には、『水分補給』が必要ですが、食事をしっかり食べることが、予防
きほんちゆう きほん
するうえでの基本中の基本です。
ね あいだ すいぶん やく あせ じようはつ い
寝ている間にも水分は約500ml~700mlが汗などで蒸発すると言われています。つま
お たいない すいぶんぶそく じようたい
り起きたときの体内はすでに「水分不足」の状態です。

食事には

- ① かなら するもの みそしる
必ず汁物をつける。(インスタントの味噌汁やカップスープでもよい)
- ② すいぶん おお やさい くだもの た
水分やミネラルの多い野菜や果物も食べる。

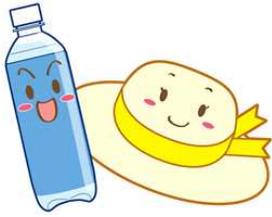
起きた後の食事で約500mlの水分が摂れるといわれています。500mlのペットボトルの水を一度に飲むには、
のど かわ むずか の ごい なか かん
よほど喉が渴いていないと難しく、飲めたとしてもその後、胃の中がチャポチャポした感じになりますが、
しょくじ すいぶんほきゆう
食事からの水分補給でならそのようなことはありませんよね。

すいみんぶそく たいちゆう ちが ようちゆうい 2 睡眠不足や体調がいつもと違うときは要注意

すいみん しょくじ しょうかきゆうしゆう えいきよう とく げり たいちゆう くず とき しょくもつ すいぶん
睡眠は食事の消化吸収に影響します。特に下痢をして体調を崩している時は、食物の水分
さいきゆうしゆう じゆうぶん だつすいしゆう ねつちゆうしよう ひ お
の再吸収が十分でなく、脱水症になりやすいので、熱中症も引き起こしやすくなります。

すいぶんほきゆう 3 こまめな水分補給

ふだん せいかつ しょくじ しょくじ すいぶん えんぶんとう ぶん ほきゆう みず
普段の生活では食事をしていれば、食事から水分や塩分等のミネラル分も補給できるので、水や
ちや すいぶんほきゆう もんだい
お茶で水分補給をしても問題ありません。
とうげこうちゆう たいいく ぶかつどうとう たりよう あせ よそう おお すいぶん ほきゆう ばあい みず
登下校中や体育・部活動等で多量に汗をかくことが予想され、多くの水分を補給する場合は、水
ふじゆうぶん えんぶん げん とうぶん はい とう さいてき
だけでは不十分なので、塩分やエネルギー源になる糖分が入ったスポーツドリンク等が最適です。



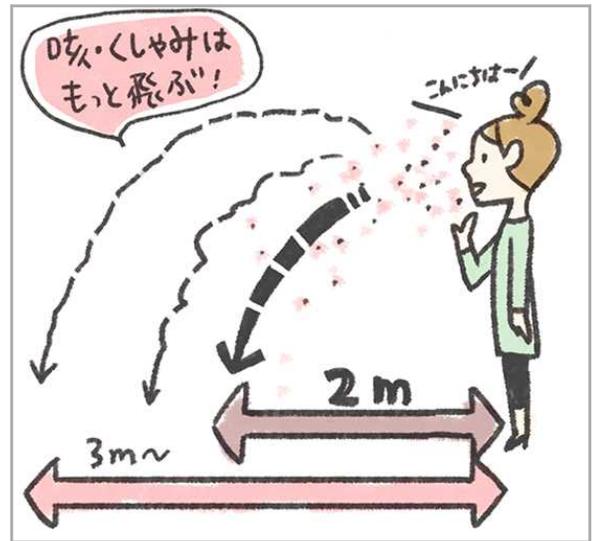
ちや はい いんりよう さよう によちか
お茶やコーヒーなどのカフェインが入っている飲料はカフェインの作用で尿が近くな
 すいぶん そと ねつちゆうしようよぼう おお すいぶんほきゆう
 り、水分が外にでてしまうことがあります。熱中症予防で多くの水分補給をしなく
 うんどうじ のもの ふむ
 てはならないような運動時の飲み物としては不向きです。

じてんしゃ とほ とうこう ねつちゆうしよう
4 自転車や徒歩での登校は、熱中症にならないようにマスクをはずす。
 かなら ひと きより
必ず人との距離をとる。

ひざ つよ ぼうし わす
日差しが強いときは、帽子も忘れずに。

ぼうし ほか ひと きより ていど
マスクをしていない場合は、他の人との距離を2メートル程度
 たも かいわ ひか
保ちましょう。もちろん会話は控えてください。

ちやくしやにつこう とうひ ひようめんおんど あ
 また、直射日光により、頭皮の表面温度が上がると、
 ねつちゆうしよう ひ お なつ ひざ なか
熱中症を引き起こしやすくなります。夏の日差しの中では、
 つうきせい ぼうし とうひ おんど ちか
通気性のいい帽子をかぶることで、頭皮の温度が10℃近く
 さ
下がります。



ほんにん しゆうい ひと
 それでも本人や周囲の人が、
「もしかして熱中症？」と疑われるような症状に気づい
 うたが しょうじよう き
 た場合は、我慢せずに**周囲にいる先生**や**保健室まで連絡**して
 ばあい がまん しゆうい せんせい ほけんしつ れんらく
ください。

ねつちゆうしよう
熱中症の初期症状

しつしん た じょうたい のう けつえき なが しゆんかんてき ふじゆうぶん
めまい・失神：「立ちくらみ」という状態で、脳への血液の流れが瞬間的に不十分になった
 はつねつ
 ためにおこります。発熱はありません。

きんにくつう きんにく きんにく な がえ ぶぶん いた
筋肉痛・筋肉のこわばり：筋肉がつる。またの名を「こむら返り」。その部分の痛みがあります。
 あせ えんぶん けつぼう
 汗をかいたことによる塩分（ナトリウムなど）の欠乏によるものです。
 はつねつ いしき
 発熱があることもありますが、意識はあります。

てあし きぶん ふかい きゆうきゆうしや びよういん はこ いっぽてまえ
手足のしびれ・気分の不快：救急車で病院に運ばれる一歩手前です。

しよき しょうじよう だん かい とう けいこう ほすいえき の びよういん きゆうきゆう
 → → → **初期症状の段階で OS-1 等の経口補水液**を飲むことができれば、病院に救急
 しや かいふく
車で運ばれずに回復することが可能です。
 はな きゆうげき あつか は け おうと ずつう こうたいおん いしき しょうがい
 そのまま放っておくと**急激に悪化**して、吐き気や嘔吐、頭痛、高体温、意識の障
 びよういん さつきゆう ちりよう いのち
害がで
 ます。こうなると病院で、早急に治療をうけないと命にかかわることになります。