



保健目標

『夏を元気に過ごそう』

豊崎中学校

保健室

R6.7.19 (金)

日本各地で猛暑により熱中症が発生しています。沖縄県でも熱中症発生が例年より多く出ており、死亡者も出ている状況です。熱中症は気温が30度以上になると急激に発生しますが、温度がそれ程高くなくても急激に気温が上昇するなど身体が気温に慣れていないとき、寝不足など体調不良の際にも生じやすくなっています。炎天下での作業のみならず屋内でも多く発生しています。熱中症を防ぐには暑さを避け、こまめに水分補給することが大切です！

暑さでカラダが壊れてしまう!? 熱中症

熱中症の起こりやすい4つの条件

高温・多湿
無風・直射日光



梅雨が明け、急に気温が高くなる7月下旬～8月上旬に多く発生しています。

熱中症を防ぐために
服装

・吸湿性、通気性のよい素材のもの。屋外では、熱を吸収しにくい白っぽい色の服を。

練習

・30分に1回は休憩をとり、十分に水分を補給。
・軽い運動から始める。

体調

・睡眠は十分にとる。
・下痢、発熱、疲労感の強いときは練習を休む。

▶熱疲労 体内の水分不足が原因で起こります。

症状

本人は…からだがかたまり、力が入らない、めまい、吐き気、頭痛
まわりの人から見ると
…汗がたくさん出て、顔が青白い



手当て

木陰や建物の中など涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせ、水分(0.2%程度の食塩水)を補給します。



▶熱けいれん 大量の発汗で体内の塩分が急激に失われたときに起こります。

症状

手足や腹筋のけいれん、こむらえり



手当て

生理食塩水(0.9%の食塩水)で水分と塩分を補給します。



▶熱射病 体温調節機能が働かなくなって起こります。生命に関わる重い症状です。

症状

本人は…疲労感、めまい、頭痛、吐き気、汗が出ない、意識もうろう
まわりの人から見ると
…皮膚が乾燥、反応が鈍い、言動がおかしい



手当て

一刻も早く体温を下げること。水をかけておおいだり、首やわきの下、足の付け根などの太い血管を氷で冷やします。手当てと同時に、救急車を呼びます。



熱中症はなぜおきるか!

【原因1】

汗をかいているのに水分をとらないでいると、体中の水分が少なくなり、血液がねばって体温を下げられなくなる。



【原因2】

汗をかいて水をがぶのみすると、体中の血液がうすくなりすぎて、めまいやけいれんをおこす。



治療・精密検査について

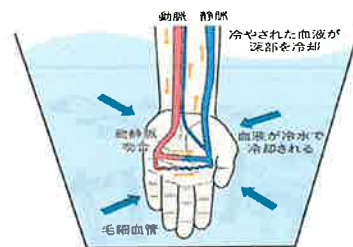
4月から行われた定期健康診断の結果、治療や精密検査が必要な場合は個人に通知を出しています。早めの受診をおすすめします。普段は部活や塾等で忙しくなかなか受診ができないと思います。時間に余裕のある夏休み中に治療を済ませておけば、夏休み明けの生活や受験に全力投球できます。治療の必要な生徒は必ず夏休みに1回は受診するように、よろしくをお願いします。





熱中症予防対策に！

手のひら冷却



熱中症予防について色々な対策をしていると思います。こまめな水分補給・塩分補給・休養をとるなど基本的なことは実践しているのではないのでしょうか？今回は、この基本的な対策に加えてワンポイント『手のひら冷却』を紹介します。

手のひら冷却とは！

名前のとおり、手のひらを冷却することで、熱中症予防ができます。手のひらを活動前に冷やしておく事で、真夏の運動時でも体温が0.4℃低く保てたという研究結果もあります。手のひらには動静脈吻合=(AVA)と言われる体温を調整する。血管が通っています。この体温を調整する機能のある手のひらを冷やすことで冷たい血液が身体をめぐる、深部体温を下げるができるようになります。このAVAという動静脈が連絡している部分足の裏や頬にもありますが、手のひらが一番簡単に冷却できる場所なのでお薦めです。また寝る前に実践すると、寝苦しい夜をより快適に過ごすことが期待できます。手軽に取り入れることをぜひ実践してみてください。」

手のひら冷却と注意点



- ・5~10分程度冷却を行う。
- ・水温は10~15℃。それ以下の水温では、血管が収縮し効果なし。
- ・保冷剤より冷えたペットボトルが15℃程度に近く最適な温度であり、胸部の発汗量を抑えることができる。



体の中から冷やす！

アイス スラリー

アイスラリーとは微細な氷と液体から作られるシャーベット状の飲み物で-1℃という低温のため、「飲める」氷などと表現されます。

【効能】

- ・深部体温の上昇を防ぐ
- ・上昇してしまった深部体温を短時間で効率よくさげる。

【飲むタイミング】

・運動前に飲んでおくことで、深部体温の上昇を抑えられ、熱中症の予防に効果的です。国立スポーツ科学センターの研究結果では、体重1kg当たりで約7.5g程度、体重60kgの人で450g位をこまめに摂取すると十分な深部体温の低下がみとめられるそうです。

*飲みすぎると内臓が冷えすぎて消化活動に支障がでてくるため、飲みすぎにも注意が必要です。

*ミキサーがない場合は、フリーザバックに氷を入れて棒などで細かく砕いてもOK!

スポーツドリンク
100 ミリリットルに対して凍らせたスポーツドリンクを140 ミリリットルの割合でミキサーに入れます。(スポーツドリンク:凍らせたスポーツドリンク=1:1.4)
ミキサーにかけ、氷と液体をかくはんさせて出来上がり！