

ほけんだより



6月号

令和3年6月7日（月）

枚方市立第一中学校

先週は体育祭があり、みなさん練習の成果を発揮できたでしょうか。お天気の良い日だったので、気温もとても高かったです。最後まで勝ち負けのわからない白熱した雰囲気の中、熱中症のような症状でしんどくなった人もいましたが、体調のすぐれないときは相談してください。また、熱中症対策もかねて、もう一度自分の生活を見直してみましょう。これからさらに気温の高い日が続きます。今から身体の準備を整える生活習慣が大切ですね！

歯科検診の日程を変更しています

緊急事態宣言延長のため、以下の日程に変更になりました。

7月1日(木)：2年生+1年生3クラス

7月8日(木)：3年生+1年生3クラス

☆熱中症対策について知ろう！暑熱順化☆

暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まります。体が暑さに慣れること（暑熱順化）について知り、暑くなる前から熱中症の対策を行いましょう。

『日本気象協会推進 熱中症ゼロへ 2021』より

暑熱順化（しょねつじゅんか）とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて、暑さに強くなります。

人は運動や仕事などで体を動かすと、体内で熱が作られて体温が上昇します。体温が上がった時は、汗をかくこと（発汗）による気化熱や、心拍数の上昇や皮膚血管拡張によって体の表面から空気中に熱を逃がす熱放散で、体温を調節しています。この体温の調節がうまくできなくなると、体の中に熱がたまって体温が上昇し、熱中症が引き起こされます。暑熱順化がすすむと、発汗量や皮膚血流量が増加し、発汗による気化熱や体の表面から熱を逃がす熱放散がしやすくなります。

暑熱順化による体の変化

暑熱順化できていない時



- ・皮膚の血流量が増えにくく、熱放散しにくい
- ・汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい
- ・体温が上昇しやすい など

熱中症になりやすい状態

暑熱順化できている時



- ・皮膚の血流量が増えやすく、熱放散しやすい
- ・汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
- ・体温が上昇しにくい など

熱中症になりにくい状態

暑熱順化に有効な対策とは

体を暑さに慣れさせることが重要なため、実際に気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。日常生活の中で、運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から余裕をもって暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。

ウォーキング・ジョギング

サイクリング

筋トレ・ストレッチ

入浴



入浴は、シャワーのみで済ませず、湯船にお湯をはって入浴しましょう。入浴の前後に十分な水分と適度な塩分を補給し、入浴して適度に汗をかくと良いでしょう。湯の温度が高めの場合には時間は短め、湯の温度が低めの場合には少し長めの入浴することがおすすめです。

熱中症の症状と対応

重症度 じゅうしやうど	軽症 けいしやう			重症 じゅうしやう
				
症状 しょうじょう	めまい、立ちくらみ、筋肉痛、こむら返り、大量の汗など	頭痛、吐き気・嘔吐、体がだるい、軽い意識障害など	意識障害、けいれん、まっすぐ歩けない、高体温など	

応急処置は？

① 涼しいところでひと休み。冷やしたスポーツドリンクなどで水分と塩分の補給を。誰かがついて見守ります。

② ①の処置に加えて、衣服をゆるめて身体を積極的に冷やしましょう。

③ 水分が口からとれない・呼びかけに応じない・まっすぐ歩けない・身体が冷えないなどの場合→救急車を呼び、病院に搬送します。

