

# 熱中症に気をつけましょう

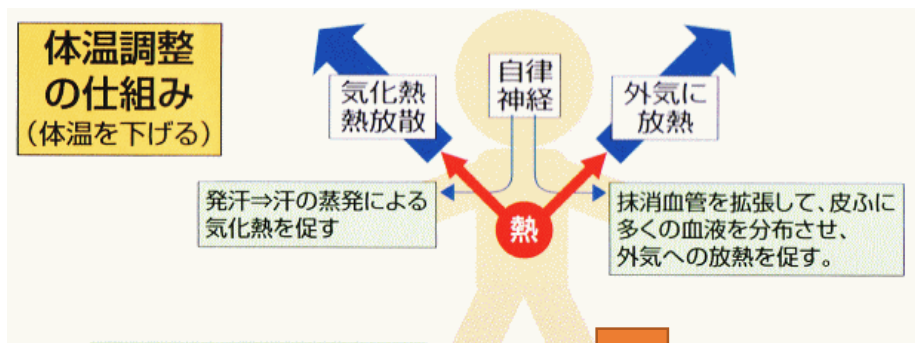
習志野市立東習志野小学校

5月の連休も終わり、各家庭におかれましては引き続きの自宅待機、家庭学習に御尽力いただき厚く御礼申し上げます。

さて、5月に入り、気温が高い日が続いておりますが、健康に過ごしていますでしょうか。この度、習志野市教育委員会から熱中症の予防についての通知が届きましたのでその内容についてお知らせします。

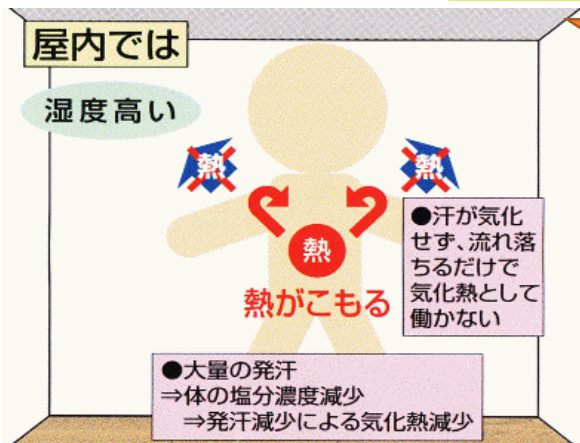
熱中症は例年5月ごろから発生し、7月下旬から8月上旬に多発する傾向があり、早い時期からの予防・対策が大切になります。熱中症のメカニズムや予防法についてまとめましたので参考にいただき、引き続き健康な生活を送っていただければと思います。

## 熱中症発症のメカニズム



気温が高い時や運動を行うと体温が上がります。体温が上がると、自律神経の働きにより①発汗②末梢血管に多くの血液を分布させるという2つの現象が体に現れます。

## 熱中症になるときは



屋内スポーツ時には、運動に伴い環境湿度が高くなります。湿度が高いと汗が気化できずに体の中に熱がこもってしまいます。



屋外では、運動で発生する熱の他に太陽からの輻射熱により、熱を体に吸収してしまい、体に熱がこもります。

以上のことを踏まえ、熱中症にならないための予防や症状、もしなってしまった時の対応について記します。次のページをご参照ください。

## 熱中症の疑い

### 熱中症 こんな症状があれば要注意

#### 軽度

- 手足がしびれる ●めまい、立ち眩み ●筋肉痛
- 気分が悪い、ぼーとする

#### 中等度

- 頭がガンガンする（頭痛） ●吐き気、吐く
- 体が怠い ●意識が何となくおかしい

#### 重度

- 意識がない ●痙攣をおこしている ●体が熱い
- 返事がおかしい ●まっすぐ歩けない、走れない



### 熱中症になった時の対処法

**軽度** → ○水分・塩分の補給 ○涼しい場所へ避難（**頭を低く、足を高く保つ**）

○誰かが見守り、改善が見られなければ病院へ

**中等度** → ※軽度の対処に加えて ○衣服を緩める ○体を積極的に冷やす ○速やかに病院へ

**重度** → 迷わず救急車で病院へ

#### 冷却・水分補給のポイント

首・わきの下・足の付け根の動脈部を冷やし、スポーツ飲料等（0.2%程度の食塩水可）を1～5口、少量ずつ飲ませます。

## 熱中症の予防

熱中症は気温などの環境条件だけでなく、体調や暑さに対する慣れも影響します。気温が高くない日でも、**湿度が高い、風が弱い日や体が暑さに慣れていない**ときは注意が必要です。

涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子



水分・塩分補給



いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険がありますが、熱中症は正しい予防法を知り、普段から気を付けることで防ぐことができます。上記の4つのポイント以外にも通気性の良い寝具やエアコン、扇風機を使って睡眠環境を整えることや、バランスの良い食事や睡眠をしっかりとするなどで熱中症にかかりづらい丈夫な体をつくることも大切です。

5月は気温の変化に体がついてゆかず、体調を崩してしまう人が多い季節です。是非ご家庭でも健康に留意して生活していただきますようよろしくお願いいたします。