

ホッと保健室

暑さが厳しくなるこの季節、みなさんに気をつけてほしい「熱中症」について、
今月は、お知らせしたいと思います!

☆熱中症の分類と対応☆

熱中症Ⅰ度（軽度）

たちくらみ・めまい・筋肉の痛み・顔色が悪い・けいれん（こむら返り）・手や口のしびれ・大量の汗

- ・涼しい場所へ移動する
- ・水分・塩分の補給をする

熱中症Ⅱ度（中等度）

頭痛・吐き気・嘔吐・体がだるい（倦怠感）・脱力感・判断力・集中力の低下

- ・涼しい場所へ移動する
- ・足を高くして休む
- ・水分・塩分の補給をする（自分で水分が摂れなければすぐに病院へ）

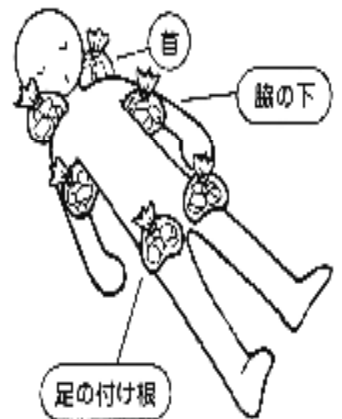
熱中症Ⅲ度（重症）

まっすぐ歩けない、応答がおかしい、けいれん、意識障害

- ・涼しい場所へ移動する
- ・水や氷で冷やす
- ・救急車を呼ぶ

熱中症の応急手当

**太い血管が
あるところを冷やそう**



☆熱中症にならないために気をつけてほしいこと☆

○気温・湿度が高いときに、無理な運動をしない。

暑いときは、汗をかき、汗が蒸発することで、体が冷やされます。しかし、湿度が高いときは、汗が蒸発しにくく、体温調節効率が低下するので、注意しましょう。

○急に暑くなったときは注意する。

梅雨の時期に突然気温が上昇した日や、急に暑くなる7月下旬から8月上旬に熱中症が多く発生しています。運動する場合は、暑さに慣れるまで軽い運動にし、徐々に体を慣らしましょう。

○こまめに水分を補給する。

発汗により失った水分と塩分を補給することが重要になります。長時間の運動で多量の発汗がある場合には、0.1～0.2%程度の食塩水、またはスポーツドリンクなどでこまめに水分補給をしましょう。

○服装の工夫をする。

通気性の良い衣服を着用し、屋外では帽子をかぶりましょう。

○体調が悪いときは、注意する。

疲労、発熱、風邪、下痢などのときは体温調節機能が低下しているので、無理な運動はしないで、ゆっくり休みましょう。

