

保健だより



熱中症編

新型コロナウイルス感染症と熱中症の両方の対策をする必要とする、誰も経験したことのない夏が始まっています。みなさん、体調はいかがですか？マスクの着用や運動不足で熱中症のリスクが例年以上に高まっています。細心の注意を払い、引き続き、予防に努めましょう。

◆熱中症が起こるメカニズム

熱中症は、気温や湿度の高い環境下において体温を調節する過程で生じる、脱水や電解質異常などから起こる症状の総称です。重症化すると体温調節機能が正常に働かなくなり、生命に関わる危険もあります。しかし、正しい知識があれば予防することができます。熱中症を知り、適切な予防対策をとって発症を防ぎましょう。

人間は運動や食事によって体内に熱を作り出し（熱産生）、活動のエネルギーにしています。一方で、発汗や皮膚からの水分蒸発など、体温の上昇を抑えるための調節機構（熱放出）も備わっています。人間の体温が36～37℃でほぼ一定に保たれているのは、体温調節機能の働きによるものです。熱中症は、この熱産生と熱放出のバランスが崩れたときに起こります。

熱放出には「輻射」「伝導」「蒸散」「対流」という4つのルートがあります。「輻射」とは赤外線を介して熱が移動することをいい、体温より外気が低いと自然に熱が体外に放出されます。「伝導」とは他の物体に直接熱を伝えることであり、「蒸散」は体表から水分が蒸発する際に気化熱として熱が失われることをいいます。「対流」は空気の流れによって熱を失う現象で、対流は蒸散を促します。

平常時はこれらのメカニズムにより体温の上昇を抑えています。高温・多湿や直射日光の環境下では熱がうまく体外に放出されません。そのため発汗がすすみ脱水になり、また汗に含まれるナトリウム等の喪失で電解質バランスが崩れ、熱中症を発症するのです。

体温調節に影響する環境要因としては、気温、湿度、風、着衣などが挙げられます。その他、栄養バランスの乱れ、睡眠不足、風邪による体力の低下、胃腸炎による脱水症なども熱中症を引き起こしやすくする要因となります。

◆熱中症を防ぐポイント

- ・朝の体温測定、健康チェックを行い、体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養する
- ・こまめな水分補給（マスクを着用していると体内に熱がこもりやすく、のどの渇きも感じづらくなる）
- ・マスクを外して休憩 ・屋内外で適度な運動 ・換気をしつつエアコン温度を調節 ・十分な睡眠をとる
- ・バランスのよい食生活を心がける

○水分補給について

汗には水分のほかにナトリウムが含まれており、発汗すると血液中の水分と塩分が失われます。熱中症予防のためには、水分とあわせて適度な塩分を摂取しましょう。

水分補給に適した飲みものは、経口補水液やスポーツ飲料、水、麦茶などです。スポーツ飲料は、一般的に糖分が多くナトリウム含有量が少ないものが多いので、半分程度に薄めて少量の塩を加えるのがおすすめです。さらにレモンなどの果汁を加えると、ナトリウムとともに汗で失われるカリウムの補給にもなります。水や麦茶で水分補給する場合は、塩分を含む飴や梅干しなども一緒に摂取するとよいようです。

緑茶や紅茶、コーヒーなどカフェインが含まれる飲みものは、利尿作用があるため熱中症予防には向いていません。また、炭酸飲料は爽快感があり少量で満足しやすいため、水分摂取量が不足してしまいがちです。

熱中症予防のための水分補給は“のどが渇く前に飲む”ことがポイントになります。のどの渇きを感じた段階で、脱水症はすでに進行しているからです。運動時は約15～20分に1回程度、コップ1杯を目安に飲みましょう。





◆マスク熱中症に気をつけましょう 気温や湿度の高い中でのマスク着用は要注意！！

- ・屋外で、周囲の人と十分な距離を確保できる場合には、マスクをはずす。
- ・マスクを着用しているときは負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人と十分な距離をとった上で、必要に応じてマスクをはずし、こまめに休憩をとるようにする。

◆熱中症の症状と対処法

こんな症状が現れたら注意！！

【重症度Ⅰ（軽症）】

熱失神→暑さによって血圧が低下、血の巡りが悪くなった状態。

- ・めまい ・冷や汗
- ・青白い顔色 ・目の前が暗くなる

熱けいれん→汗をかいて水分を摂っても、塩分が足りない状態。

- ・筋肉がピクピクとけいれんする
- ・筋肉痛 ・手や足がつる

【重症度Ⅱ（中等症）】

熱疲労→汗をたくさんかきすぎて脱水症状を起こしている状態。

- ・からだのだるい ・頭痛
- ・吐き気がする ・気持ちが悪い

【重症度Ⅲ（重症）】

熱射病→暑さで体温が上がり、脳の機能が低下した状態。

- ・体温が高い ・反応が鈍い
- ・話していることがおかしい

AED
Automated External Defibrillator



自動体外式除細動器

◆本校のAEDについて

【機種名：AED-3100（日本光電工業（株）製）】

設置場所は、本館1階生徒昇降口西側です。いざという場合に備えて、校内の設置場所を確認しておいてください。

◆スクールカウンセラー来校日のお知らせ

○来校日

7/8 (水) 8/5 (水) 9/16 (水) 10/7 (水) 10/28 (水) 11/18 (水) 12/16 (水)
1/20 (水) 2/3 (水) 3/3 (水)

○時間

午前9時45分から午後5時30分まで

