

ほけんだより by保健委員

令和2年9月
広島県立賀茂高等学校
(保健室)



引き続き暑さに注意しながら、充実した体育祭にしよう!

少しずつ涼しくなっていますが、まだまだ日中は暑い日が続いています。

来週は体育祭があり、そのための練習も続いていますね。引き続き熱中症に十分に注意して、万全の体調で迎えましょう。今月は熱中症とその予防について保健委員からお伝えします。

熱中症

体温が上がり、体内の水や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起す。

・熱中症にはどのような症状がある??

- 軽症** めまい、立ちくらみ、筋肉痛
- 中症** 頭痛、吐き気
- 重症** 意識がない、けいれん

メカニズム

暑い時・運動や活動

↓
体温上昇

↓
体温調節反応
発汗・皮膚に血液を集める

↓
体のバランスの破綻
体に熱がたまる

↓
熱中症

対策方法

- 1 「水」をこまめにとろう
- 2 「塩分」をほどよく取ろう
- 3 「睡眠環境」を快適に保とう
- 4 「丈夫な体」をつくらう
- 5 「冷却グッズ」を身につけよう

水分は日
に2Lがわけて



こんなときは...

- 水分が自力で取れないとき
病院を受診しよう。
- 意識や呼吸がないとき
迷わず救急車を呼んで
心肺蘇生を行おう!



秘テクニック (気化熱の利用)

- ①霧吹きなどで水を体に吹きかける (マスクをしている場合ははずす)
- ②手で仰いだりなどをして風を送る
↓
そうすれば...
体感温度が5℃も下がる!!

ecoで地球に優しい
熱中症対策です。

知っていますか?

夏の熱中症の約4割が夜間に発症

何で夜間になりやすいか

- ①気温が高い
 - ②湿度が高い
 - ③風が少ない
- これらが大きな要因です。

昼間に壁や天井が日暖められる

蓄えられた熱が放射熱になって室温が上がる

知らない間に熱中症に

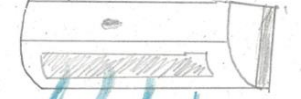
予防することが大事

コップ1杯の水を飲む



エアコンを部屋の空気が回るようにしてつける

おつけずにタイマー設定
でも大丈夫



28度くらいにするのがおすすめ

1年4組の担任の小野先生と副担任の樋口先生に
「先生が実際にしている熱中症対策」についてインタビューをしました。

- 小野先生も樋口先生も共通してこの3つがあがりました。
- 水分をこまめにとる
 - 体調管理をしっかりする。
 - 無理をしない
- ぜひ参考にして残暑を
無事乗り越えましょう!!

担当保健委員：1年4組 (下崎・吉田) 2年4組 (江川・多田)

参考・引用：環境省HP, 第一三共ヘルスケアHP, セコムHP, 東京西川HP

熱中症ゼロへ (日本気象協会推進) HP