

# 保健だより6月号

令和5年6月発行  
原町高校 保健室

急に暑くなったり雨が降ったり、不安定な気候が続いています。体調を崩しやすいこの季節、夏に向けてしっかりと体調を整えて、暑さに身体を慣らしていきましょう。

## 熱中症

### 暑さに対抗するからだの力

どんなに気温が上がっても、私たちの身体には中にたまった熱を外に逃して体温を下げる働き（放熱）があります。

#### 汗

汗が皮膚の表面から蒸発する時に、  
身体の熱を奪っていきます。  
汗は血液中の水分と塩分から作られます。

#### 皮膚

身体の中で熱くなった血液は、皮膚の  
表面に移動して、熱を体外に逃します。  
冷えた血液が身体の中に戻ると、  
体温は下がります。

汗で水分と塩分を失ったり、皮膚の表面に血液がたくさんたまっていると、熱を体外に逃す血液が減ってしまいます。そうすると熱が身体の中にたまって熱中症のさまざまな症状が起こります。

### 汗で水分・塩分を失う前に、こまめに補給しましょう！

#### Q. 水分補給はどれくらいしたらいいの？

A. 体重の2%以上の水分を失うと、脱水症状が起こります。

脱水症状とは：のどの渇き、頭痛、だるさ、脱力感  
無関心、立ち眩み等の症状

→3%以上失うと、嘔吐、血圧低下など症状が進行する

2%の水分とは、体重が50kgの人だと1L、70kgの人だと1.4Lです。

汗や尿によって失ってしまうので、夏場は汗をかいた分だけ水分を摂るように特に注意しましょう。

運動中は20~30分ごとに一口~コップ1杯(200ml)を飲むことをおすすめします。

一気に飲むと、尿として体外に出る量が増えてしまうため、少しずつこまめに補給しましょう。



#### Q. 水を飲んでいれば大丈夫？

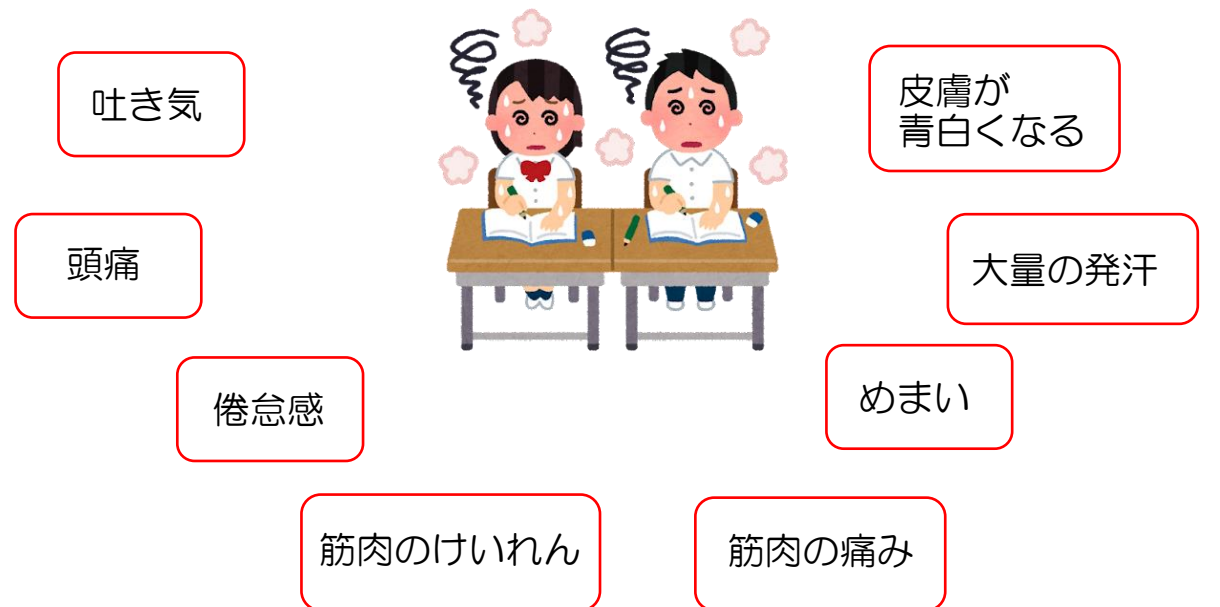
A. 塩分(ナトリウム)と糖分を含んだ水分補給が効果的です。

熱中症予防の水分補給として、0.1~0.2%の食塩(ナトリウム40~80mg/100ml)と糖質を含んだ飲料が推奨されています。

特に長時間運動をする時はナトリウム濃度がやや高く、4~8%に糖質を含んだものがおすすめです。冷えたイオン飲料や経口補水液の利用が手軽ですが、自分で調整するには、1リットルの水、ティースプーン半分の食塩(2g)と角砂糖を好みに応じて数個溶かして作ることもできます。

## 熱中症かも？

以下のような症状が出た場合は熱中症を疑いましょう。



熱中症が疑われる場合、すぐに応急処置を施すことが大切です。場合によってはすぐに医療機関を受診しなければならないこともあるので、具合が悪いときはすぐに周りに知らせましょう。

### 応急処置の3つのポイント

- ◆まずは涼しい場所へ移動
- ◆水分・塩分を摂取
- ◆衣服をゆるめ、体温を下げる努力を！

(皮膚に水をかけてうちわであおいだり、

太い血管が走る場所(首筋やわきの下など)を氷で冷やしたりするとよい)

### 熱中症予防のポイント

- ◆帽子を着用する
- ◆薄着になる
- ◆こまめに水分補給し休憩をとる
- ◆運動前に自分の体調を確認する
- ◆体調不良を感じた場合にはためらうことなく教職員に申し出る

## 7・8月スクールカウンセラー来校日

7月：6日(木)、20日(木)

8月：28日(月)