

ほけんだより

2024. 7. 12 (金) 松阪商業高等高校 保健室

もうすぐ夏休みが始まります。今年の夏休みも昨年同様、酷暑になると思われますので、熱中症にならないように十分気をつけて行動してほしいと思います。特に夏休み中の部活動に関しては、注意が必要です。また、夏休みの補講などで学校に登校してくる生徒もいると思いますが、暑さの中の登下校についても十分気をつけてください。

熱中症を知って防ごう!

熱中症とは、暑い時にめまいや吐き気、身体のけいれん意識障害などが起こる状態のことです。状態（症状）の進み方によって大きく4つに分けることができます。

① **熱失神**
暑い中で立ち上がった後などに、めまいや立ちくらみなどが起こります。血圧の低下、脳への血のめぐりが悪くなるのが原因です。



② **熱けいれん**
汗がたくさん出ている時に水分だけとっていると、血液中の塩分濃度が下がって、手足やおなかなどがピクピクとけいれんしたりします。



③ **熱疲労**
汗がたくさん出すぎて脱水状態になり、頭痛やめまい、吐き気、身体に力が入らない、だるくなるなどが起こります。



④ **熱射病**
体温を調節する機能が働かなくなり、体温がとても高くなった状態です。意識を失ったり、周りのことがわからなくなったりと、とても危険です。



下にいくほど、症状が重くなる

★暑さ指数 (WBGT)

WBGT (°C)	運動は	熱中症予防のための運動指針
31℃~	運動は *原則中止 →	31℃以上になれば、「運動は中止する」
28~31℃	*嚴重警戒 → (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いため、激しい運動や体温が上昇しやすい運動は避け、必要に応じて運動は中止する。
25~28℃	警戒 (積極的に休憩)	積極的に休憩をとり、水分補給。激しい運動では、30分おきぐらいに休憩。
21~25℃	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意。運動の合間に水分補給。
~21℃	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分補給を行う。

*三重県教育委員会では、令和5年8月4日より、WBGT 31以上と28以上31未満の場合の対応方針が変更されました。

熱中症にないやすい状態

- ◆ 寝不足の時
前の日の疲れがとれていないので、体調が悪くなる原因になります。
- ◆ 朝ご飯を食べていない時
寝ている間にかいた汗でたりなくなった水分や塩分をとれません。
- ◆ 下痢や発熱がある時
下痢の時は、脱水症状になっています。また、熱がある時に運動することで体温がさらに上がるので危険です。



熱中症を防ぐために

- ◆ しっかり睡眠をとり、朝ご飯を必ず食べる。
- ◆ たくさん汗をかいた時は、水分と塩分もとる。
- ◆ 具合が悪い時は無理をしない。
- ◆ 運動する時には、涼しいところで、こまめに休憩する。



今年の暑さは、昨年以上になると思われますので、夏休み中の部活動や補講などの活動については、今回のほけんだよりにあげた内容を参考にして、十分気をつけて行動してくださいね。