

# ほけんだより7月

令和5年7月3日  
文京区立文林中学校  
保健室

7月には小暑と大暑という、季節をあらわす言葉があります。小暑は暑さがだんだんと強くなっていくころ、大暑は暑さが本格的になるころという意味です。暑さが本格的になるということは、熱中症になりやすい時季が来たということ。水分や塩分が不足しているときや、体調不良であるとき、睡眠不足のときは熱中症になりやすいです。日頃から生活習慣を整え、水分補給も忘れずに過ごしてください。



7月の保健目標：熱中症の予防に努め、夏を健康に過ごそう



## <熱中症とは>

人間は体温調節機能を持っています。正常時、汗をかいて体温を下げ、体温が一定に保たれています。しかし、熱の産生と放散のバランスが崩れると、脱水症状や塩分の欠乏、高体温を引き起こし体温調節機能自体が破綻してしまう障害を熱中症といいます。

## 熱中症の予防



適度な休憩を入れる



運動は涼しい時間に行い、暑い日は練習時間を短くする



薄着をする



体調が悪いときや、睡眠不足のときは無理をしない



こまめに水分をとる



室内の換気を心がける



徐々に暑さに慣れていく  
(運動時間・強さ・量を軽めからスタート)



体力の低い人に合わせて練習する

# 熱中症の症状と手当

## 重症度Ⅰ度

### (熱失神)

- ・気分が悪い、ぼーっとする
- ・めまい、立ちくらみがある

風通しのよい日陰や、冷房の効いた場所に移動します。  
衣服をゆるめ、足を高くして仰向けに寝かせます。



### (熱けいれん)

- ・手足がしびれる
- ・筋肉のこむら返りがある (痛い)

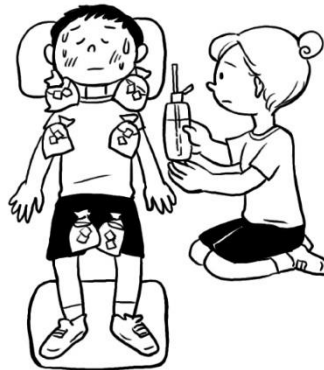
手足のしびれや筋肉痛が起こったら、塩分を含んだ飲み物を補給するようにしましょう。



## 重症度Ⅱ度

### (熱疲労)

- ・頭ががんがんとする (頭痛)
- ・吐き気がする、吐く
- ・体がだるい (倦怠感 けんたいかん)
- ・意識がなんとなくおかしい



涼しい場所に運び、衣服をゆるめて足を高くして寝かせます。体を冷やし、吐き気などがなければ、水分・塩分を補給させます。自力で飲めないときは医療機関に搬送します。

## 重症度Ⅲ度

### (熱射病)

- ・意識がない
- ・体がひきつる (けいれん)
- ・呼びかけに対して返事がおかしい
- ・まっすぐに歩けない・走れない
- ・体が熱い



命の危険がある状態です。すぐに救急車を呼び、体の冷却を続けます。意識がない場合は横向きにして、気道を確保します。