

ほけんだより

令和5年 7月11日

加茂中学校 保健室

じめじめと蒸し暑い日が続いていますね。雨の降る日も多かったように思います。梅雨明けが待ち遠しいですね。夏の暑さもすぐそこまでせまり、島根県では熱中症警戒アラートが発令された日もありました。気温が高くなってきたときに心配されるのが熱中症です。命にもかかわる怖い熱中症ですが、正しい知識で十分な対策をすると、防ぐことができます。ほけんだよりを通して熱中症についての理解を深め、予防対策を行ってほしいです。

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。1学期を元気に乗り切りましょう！

熱中症 に気をつけよう！

気温の高い日や運動をしたとき、私たちの身体は汗をかくことなどで体にたまった熱を逃がし、体温調節を行っています。しかし、このシステムがうまく働かなくなり、身体の熱を十分に逃がすことができなくなったとき、高い体温に身体が対応しきれなくなります。

熱中症を引き起こす条件

〈環境〉

気温・湿度が高い 日差しが強い 締め切った室内 風がない

〈身体〉

体調不良 脱水状態 低栄養状態 暑さに慣れていない

〈行動〉

激しい・慣れない運動 長時間の外作業 水分補給できない

➡ 熱中症を引き起こす可能性あり！！

I度

[軽症]



発汗 平熱

- ☐ めまい
- ☐ 立ちくらみ
- ☐ 筋肉痛（こむら返り、足がつるなど）
- ☐ どんどん汗をかく
- ☐ 手足のしびれ
- ☐ 気分不快感

●意識障害なし
●熱はあまり上がらない



II度

[中等症]



発汗 40度未満

- ☐ 頭痛
- ☐ 吐き気
- ☐ 嘔吐
- ☐ だるさ
- ☐ 疲れ

●発汗あり
●体温は正常～40度未満。
●意識障害なし
●夏に流行する胃腸炎などの感染症と紛らわしいことがある



III度

[重症]



異常発汗 発汗停止 異常な高体温

(IIに加えて)

- ☐ 呼びかけへの反応がおかしい
- ☐ けいれん
- ☐ 真っすぐ走れない
- ☐ 異常な高体温
- ☐ 肝臓や腎臓の障害など（血液検査でわかります）
- ☐ 異常な発汗もしくは汗が出なくなる（発汗停止）



熱中症は、症状の重さによってI度～III度に分けられています。左に書いてあるような症状があるときは熱中症を疑ってください。III度の症状がある場合には、命の危険が迫っている状態です！！

II度の症状は、軽いものから重いものまで幅が広いです。重症ではないからと言って気は抜けません。

熱中症かな？と思ったら…



＊運動や作業をしている場合は、すぐにやめて涼しい場所へ移動しましょう。

＊水分、塩分を補給しましょう。

→スポーツドリンクや食塩水などを飲みましょう。水やお茶より早く身体に吸収されます。

＊シャツをズボンから出したり、ボタンを緩めたりして身体から熱を逃がしましょう。

＊体の冷却をしましょう。氷で冷やしたり、うちわであおいだりして熱を下げます。

～体を冷やすときのポイント～

- ・衣服をゆるめる
- ・うちわや扇風機などで風を送る

氷や保冷剤で「首筋・脇の下・足のつけ根」を冷やす



症状がひどくなる
前の早めの対処が
大切！

氷は直接肌に当て
ず、布を一枚はさ
んで当てましょう。

予防が大切！！

熱中症は、正しい対策をすれば防ぐことができます。自己管理のできる加茂の子にならしましょう～☆

＊こまめな水分補給

＊洋服の調節、帽子の着脱

＊30分に最低1回の休憩

＊体調の悪いときは無理をしない

＊規則正しい生活習慣を送る

→3度の食事、睡眠時間、適度な運動



熱中症予防には、スポーツドリンクの給水が望ましいとされています。スポーツドリンクは、水分と同時に塩分も補給できるため、汗をかく運動時を含め、適切に給水すると熱中症を防ぐ大切な材料となります。

加茂中学校では、このような視点からスポーツドリンクを持ってくることも良いとしました。水筒との関連もあるため、名前を書く・タオルを巻くなどしたペットボトルもOKです。

ただし、持ってきて良いのはスポーツドリンクのみで清涼飲料水全般ではありません。

※お知らせ※

- 今年度の健康診断がすべて終了しました。受診が必要な人には、結果通知書を保健連絡袋を通じて渡しています。ご家庭でご確認いただき、対応をよろしくお願いします。受診後は、診察結果を学校へお知らせください。
- 定期健康診断結果個人票を一人ひとりにお渡しします。自分の結果を確認しておきましょう。