

# ほけんだより

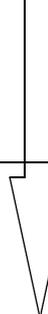
伊勢崎市立境北中学校  
保健室 発行  
令和5年6月16日

暑くなったり雨が降って蒸し暑かったりしますね。晴れていなくても湿度が高かったり風通しが良くなかったりすると熱中症になる危険があります。また梅雨の晴れ間などに急に温度や湿度が上がったときも熱中症が起こりやすくなります。こまめに水分補給をしたりしてください。もちろん、十分な睡眠やバランスのとれた食事などもかせませません。夏の暑さに今から備えましょう。



熱中症の症状が見られたら

## 水分と塩分の補給と涼しい場所での休憩を

分類	症状	治療
I度 	<ul style="list-style-type: none"><li>めまい、たちくらみ、生あくび、大量の発汗、筋肉の硬直（こむら返り）</li><li>意識障害はない</li></ul>	<u>通常は現場で対応可能</u>  冷所での安静、体を冷やす、経口的に水分とナトリウムの補給を。
II度 	<ul style="list-style-type: none"><li>頭痛、吐き気、倦怠感、虚脱感（体がぐったりする、力が入らないなど）</li><li>集中力、判断力の低下</li></ul>	<u>医療機関での診察が必要</u>  体温管理、安静、十分な水分とナトリウムの補給を。
III度 	<ul style="list-style-type: none"><li>意識障害、けいれん発作（よびかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクと引きつけがある）</li></ul>	<u>入院・集中治療が必要</u>

（大塚製薬資料より）

熱中症は気温や体温が高い中、体温の調節機能が十分に働かなくなって体温が上昇し、さまざまな症状を引き起こす病気です。また、発汗により体の水と電解質のバランスが崩れると脱水を伴います。家の中でじっとしていても熱中症になることが報告されています。

脱水対策としては、気温が高く汗をかいている時は喉がかわいて無くて、水と電解質（塩分など）をこまめにとりましょう。栄養バランスの良い食事をしっかりととりましょう。人は1日に必要な水分の半分を食事から摂取しています。また日頃から体を動かして、体力作りをしましょう。筋肉は体の水分を貯めるタンクの役割をしています。

## 熱中症講演会

5月19日（金曜日）に熱中症講演会を1年生を対象に行いました。境北中体育館で、講師に大塚製薬高崎支店、別島徹憲様をお願いしました。だんだん蒸し暑い日も多くなってきています。また、当日はOSIのサンプルも1年生にと、いただきました。1年生の感想を少し載せておきます。

○今回熱中症講演会に参加して、熱中症は死に関わるのだと知りました。その他に熱中症が起こる原因は1つだけではなく、環境や行動で体温の調節機能が十分に動かなくなって体温が上昇し、さまざまな病気を引き起こすことを知りました。私はただ暑いから水分をとっていたけど、汗など暑いときに体温が上昇して熱中症を引き起こす原因があって信じられなかったです。そして、Ⅰ度、Ⅱ度、Ⅲ度ということも学びました。Ⅰ度からⅢ度に行くにつれ症状が激しくなることを知りました。熱中症で亡くなってしまう人も多数いるので、気をつけながら自分ができることをやっていこうと思いました。（1年1組）

○今日は熱中症のことについて講演してもらいました。最近は暑い日があり熱中症で搬送された人がいるのをニュースで見ました。そのような人を一人でも減らせるように、また自分も熱中症にならないようにしたいと思いました。もし熱中症でつらそうな人がいたら、涼しい場所へ移動し脇の下や太ももの付け根などの太い血管があるところを冷やすと効果的なのだそうです。また自分もしっかり水分補給をしたり、塩分も多く取ったり暑いところにずっといないように心がけて、熱中症にならないように心がけたいです。（1年1組）

○私は熱中症講演会に参加して熱中症の恐ろしさを改めて感じました。また脱水症状についても知ることができました。脱水症状は水分の他に塩分も体から出てしまうことを知りました。私は一度脱水症状になってしまったときがあります。スポーツドリンクを飲んで寝たら良くなったので水分と塩分が体から出ていったしまったという話が納得できました。今までは熱中症は暑くて倒れてしまう症状としか思っていませんでした。ですが、熱中症講演会を通して、具体的な症状や対処方法を知ることができたので、熱中症にならないように生活していきたいです。（1年2組）

○熱中症の怖さを改めて知りました。私は脱水対策がほとんどできていなかったなので、水分補給をこまめにし、朝昼晩としっかり食べて、毎日少しでも体を動かそうと思いました。また誰かが熱中症になった場合、周りの人はどんな行動をとればいいのかしっかり覚えておこうと思いました。保冷剤を脇の下に挟んだり、脇の下や太ももの付け根を冷やすのが効果的なのは初めて知りました。これから外に遊びに行くときは、水分と保冷剤タオルなど忘れないようにしようと思いました。（1年2組）

