

気温、湿度の高い日が続いています。熱中症や脱水症に注意しながら生活しましょう。

熱中症の5W1H

WHAT? 熱中症って何? !?

気温や湿度の高さなどに体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び名のことです。めまい、たちくらみ、筋肉痛のほか、症状が進むと、頭痛、けいれん、嘔吐なども起こり、命にかかわることもあります。

WHY? なぜ熱中症になるの? !?

人は体を動かすと、体内で熱が作られ体温が上がります。汗をかくことや皮膚から熱を逃がすことで、体温は調節されます。しかし、その日の体調、水分不足などが原因でその機能がうまく働かなかつたり、気温や湿度が高すぎて体が対応できないと、体に熱がこもり、熱中症になってしまうのです。

WHEN? いつなりやすいの? !?

- 気温が高い日
- 急に暑くなった日
- 風が弱い日
- 日差しが強い日
- 湿度が高い日

声をかけ合い熱中症予防!

体育や部活で運動しているとき、暑いと感じるとき、休み時間などに、周りの人と声をかけ合って、お互いに熱中症を予防しましょう。つい頑張りすぎてしまう人は、自分でも気づかないうちに無理しがちです。もし、周りにつらそうな人がいたら、「大丈夫?」「水分とろう」「少し休憩しよう」と声をかけてあげましょう。



健康診断で病気や異常の疑いが見つかった人には、「お知らせ」を配付し、早めの受診(検査・治療)を呼びかけています。すぐに受診して異常がないことがわかれば、不安を抱える時間を減らすことができます。また、もし治療が必要だとわかった場合も、早期発見・早期治療で、症状が軽いうちに短期間で治せる可能性が高まります。健康は確実に将来につながるものです。この夏休みに、ぜひあなた自身の“これから”を見据えたうえで行動してほしいと思います。

WHO? だれがなりやすいの? !?

- 体調がわるい人
- 普段から運動をしていない人
- 暑さに慣れていない人
- 急に激しい運動をした人
- 肥満の人

WHERE? どこでなりやすいの? !?

- 運動場
- 体育館
- お風呂場
- 閉め切った室内

How? どのように予防するの? !?

暑さを避ける

帽子や日傘を使う。扇風機やエアコンで部屋の温度や湿度を下げる。

こまめな水分補給

のどが乾く前にこまめに水分補給をする。たくさん汗をかいているときは、塩分も補給する。

体調がよくないときは無理をしない

疲れているとき、寝不足のときは、家で休む。

服装を工夫する

風が通るゆったりとした服や、汗をよく吸い早く乾く素材の服を選ぶ。

日焼けはやけどです

日焼けをすると、皮膚が赤くなってヒリヒリします。実は、これは皮膚がやけどしているから。紫外線を長時間浴びることで皮膚の表面の細胞が傷つき、炎症を起こしているのです。

日焼けした後は

やけどしたときは水で冷やしますよね。日焼けも同じ。日焼けしたところに水や冷たい

タオルをあて、炎症を和らげましょう。

日焼け後の皮膚は水分不足なので、化粧水などで水分補給することも大切です。

こんなときは病院へ

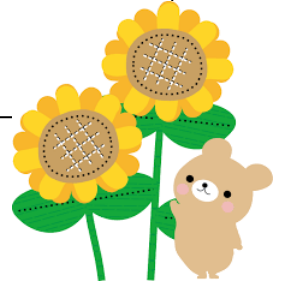


- 痛みが強い
- 水ぶくれができています



最近になって、急激に暑くなってきましたね！

また体が暑さに慣れていないため、こまめな水分補給をしましょう！



熱中症の予防対策！！

- ① 服装…帽子を被る、風通しのよい服 など
- ② 暑さ対策…小型扇風機、こまめな水分補給 など
- ③ 食事…バランスのよい食事、塩分補給など
(塩分は取りすぎ注意！)
- ④ 休息…無理をしない、日陰などの涼しい場所で休む など



夏休み中は…？

夏バテや熱中症などにならないように、食事をしっかりととり、適度な運動をし、体に負担がかからないように体調管理を徹底しましょう！！

また、具合が悪くなった時は、無理をせず休養する、涼しい場所へ移動するなど早めの対応をしましょう！