



保健だより 「熱中症対策」 6月号

松商学園高等学校全日制

熱中症対策をする季節になりました。以下 4 点を実践して予防しましょう。

1. 温度と湿度を気にする

LINE アプリを活用した「熱中症警戒アラート・暑さ指数」の情報配信の登録

LINE 公式アカウントを友だち追加すると、環境省が配信する熱中症警戒アラートや暑さ指数の情報を、毎朝受け取ることができます。登録して自己管理の意識を高めましょう！QR コードや URL をクリックするとサイトへ移動します (<https://lin.ee/mj3KmWD>)



2. 体を暑さに慣れさせる(暑熱順化)

体が暑さに慣れていない状態での急な暑さは熱中症になりやすくなります。適度な運動や、湯船につかって入浴をすることで、体を暑さに慣れさせましょう。

具体的な暑熱順化の方法と目安は、ウォーキングは 30 分、ジョギングは 15 分です。意識して少し汗をかくことが大切です。体が汗ばむ程度の無理ない範囲で実施することが大切なほか、厳しい暑さとなった日には行わないなど時間帯やそのときの環境に注意して行ってみましょう。



3. こまめな水分補給／適度な塩分補給／休憩

気が付かないうちに脱水状態になっていることがあります。のどが渴いていなくても、休み時間ごとなど、こまめに水分をとりましょう。また、汗を大量にかいた時には、「お茶」や「水」だけではなく、適度な塩分補給も必要です。経口補水液はスポーツドリンクよりも体内へ吸収されやすく、熱中症時の水分・電解質補給に適しています。塩分タブレットと水分を組み合わせる方法も効果的です。



水 100ml に対し塩分タブレット 1~2 粒となります。タブレットだけの摂取では不十分です

経口補水液「OS-1」について

OS-1 は、脱水症のための食事療法に用いられる経口補水液です。

◎ 感染性腸炎、感冒による下痢・嘔吐・発熱

◎ 過度の発汗

◎ 脱水を伴う熱中症

などの際に利用できます。

(大塚製薬公式 HP より抜粋)



130 円で販売



本校では、体育館入口の自動販売機で OS-1 を販売しています。

熱中症対策として、PTA より1本につき50円の補助があり、1本130円で購入できます。

ぜひご活用ください。また、補食として カロリーメイト も100円で販売しています。

4. 生活リズムを整える



睡眠不足や体調不良、栄養不足も熱中症になる危険を高めます。朝食や昼食をしっかり摂取し、運動前に水分補給を行い、十分な睡眠を取ることが大切です。

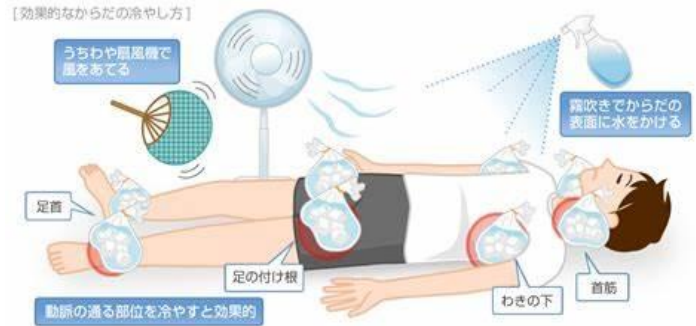
※「体力に自信がない人」「普段運動をしない人」「肥満傾向にある人」はとくに注意が必要です



熱中症患者への対処方法

① 涼しい場所へ移動させる

クーラーの効いている室内が良いです。屋外の場合は風通しのよい日陰に移動させてください。



② 衣服を緩め、身体を冷やす

効果的に体温を下げるため冷やす部位を意識してください。足を10cmくらいあげると回復が早まります。

- ◎首の前後左右
- ◎両脇の下
- ◎足の付け根

③ 塩分と水分の補給

水分補給が自力でできるときに最も適しているのが経口補水液です。脱水時に効率よく水分と電解質を補給できます。※寝ながら補給できるように長めのストローが便利です。意識がない場合に無理に水分を無理に飲ませないでください。

④ まとめ

意識があっても自力で水分補給ができない場合や回復が見られない場合には、医療機関で点滴が必要になります。熱中症は命にかかわる危険があります。躊躇せず救急車を呼んでください。救急車を待つ間も応急処置を続けてください。



一度熱中症の症状があった場合は、回復したとしてもその日の活動はやめて休養しましょう。