

## 熱中症にかからない 強い身体を作ろう！

こんにちは。じめじめとした梅雨の時期が続いていて、気持ちも沈みがちな時期ですが、体調は整えられていますか？  
今のような湿度の高い時期や、今後の暑く日差しの強い時期には、熱中症にかかりやすくなります。保健室でも5月頃から熱中症のような症状で来室する生徒さんが増えています。熱中症は、毎年国内でも死亡例のある恐ろしいものです。しかし、きちんと対策をすれば、必ず防ぐことのできるものなのです。では、どのように予防できるのか確認してみましょう。

### なぜ熱中症にかかるの？

熱中症の発症には、「環境」「身体」「行動」の3つが関係しています。  
これら3つの要因により、体温の上昇と、調整の機能のバランスが崩れると、身体に熱がたまり、熱中症となります。



#### 環境

- ① 気温・湿度の高さ
- ② 直射日光
- ③ 風の有無
- ④ 急激な暑さ



#### 身体

- ① 体力・体格の個人差
- ② 健康状態・疲労の有無
- ③ 暑さへの慣れ
- ④ 衣服の状態



#### 行動

- ① 運動の強度・内容・継続時間
- ② 水分補給
- ③ 休憩の取り方

### 熱中症を予防するには？

- ① 涼しい服装をする。
- ② 直射日光に長時間当たらないように、  
日陰で休みながら、活動を行う。
- ③ 日傘や帽子を利用する。
- ④ 水分と塩分の補給をする。
- ⑤ 室内で活動する場合は、風通しを良くする
- ⑥ 体調の悪いときには、熱中症になりやすいため、無理をして活動しない。



## 熱中症にかかるとどんな症状が出るの??



### 熱失神

→めまい・失神・立ち眩み

熱を身体の外に逃がそうとしたとき、体の表面に血液が増えることで、一時的に血圧が下がり、脳に十分な血液が送られず、めまいや立ち眩みを起こしたり、失神することがあります。

### 熱疲労

→全身のだるさ

頭痛・吐き気・嘔吐

汗をかくと水分を失うため、水分補給をしないと、脱水症状になります。脱水状態が続くと、全身のだるさ・吐き気・嘔吐・頭痛の症状が出ます。

### 熱けいれん

→手足のこむら返り

筋肉のけいれん

汗には水分だけでなく塩分も含まれます。汗をかいたときに、水分だけを補給していると、血液中の塩分が不足し、手足がつったり、筋肉のけいれんを引き起こします。

### 熱射病

→体温が40℃以上

臓器が働かなくなる

身体が熱くなり、体温を調節する働きが追い付かなくなると、脳に影響が及び、倒れたり、意識の障害をきたすことがあります。

## 野球応援の時も熱中症に注意！！

7月8日には野球応援がありますね！野球の応援席は、屋根がないため日差しが直接当たります。そして、夏の蒸し暑い時期ですので、風もあまり吹かないことが予測されます。そして、暑い分汗をたくさんかきます。だからこそ、いつも以上に熱中症への注意が必要です。では、具体的に、どんなことに注意すればよいのでしょうか？確認してみましょう。

**服装**・・・浦学の赤いTシャツ > 赤いTシャツ > 浦学のポロシャツ  
(凍らせた飲み物なら、身体も冷やせるのでおすすめです！)



**水分**・・・水やお茶、スポーツドリンクを持参しましょう。(ジュースは水分補給に向きません！)

相手チームの攻撃の時は、座って休憩になります。のどが渴いていなくても、すすんで、水分補給をしましょう。

**日差し**・・・日差しがとても強いです。帽子や大きめのタオルを持っていきましょう。

**体調**・・・体調が悪いときは、熱中症にかかりやすくなります。睡眠をしっかり取り、朝食を取ってきましょう。

体調が少しでも悪い場合は、無理をしないことが大切です。周りに体調不良の人がいたら、すぐ先生に知らせてください。



最後に……球場では、ファウルボールが飛んでくることがあります！  
ボールをよく見て、当たらないように気を付けましょう！



熱中症にかかってしまったら……

# 熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況確かめて対処しましょう。最初の措置が肝心です。

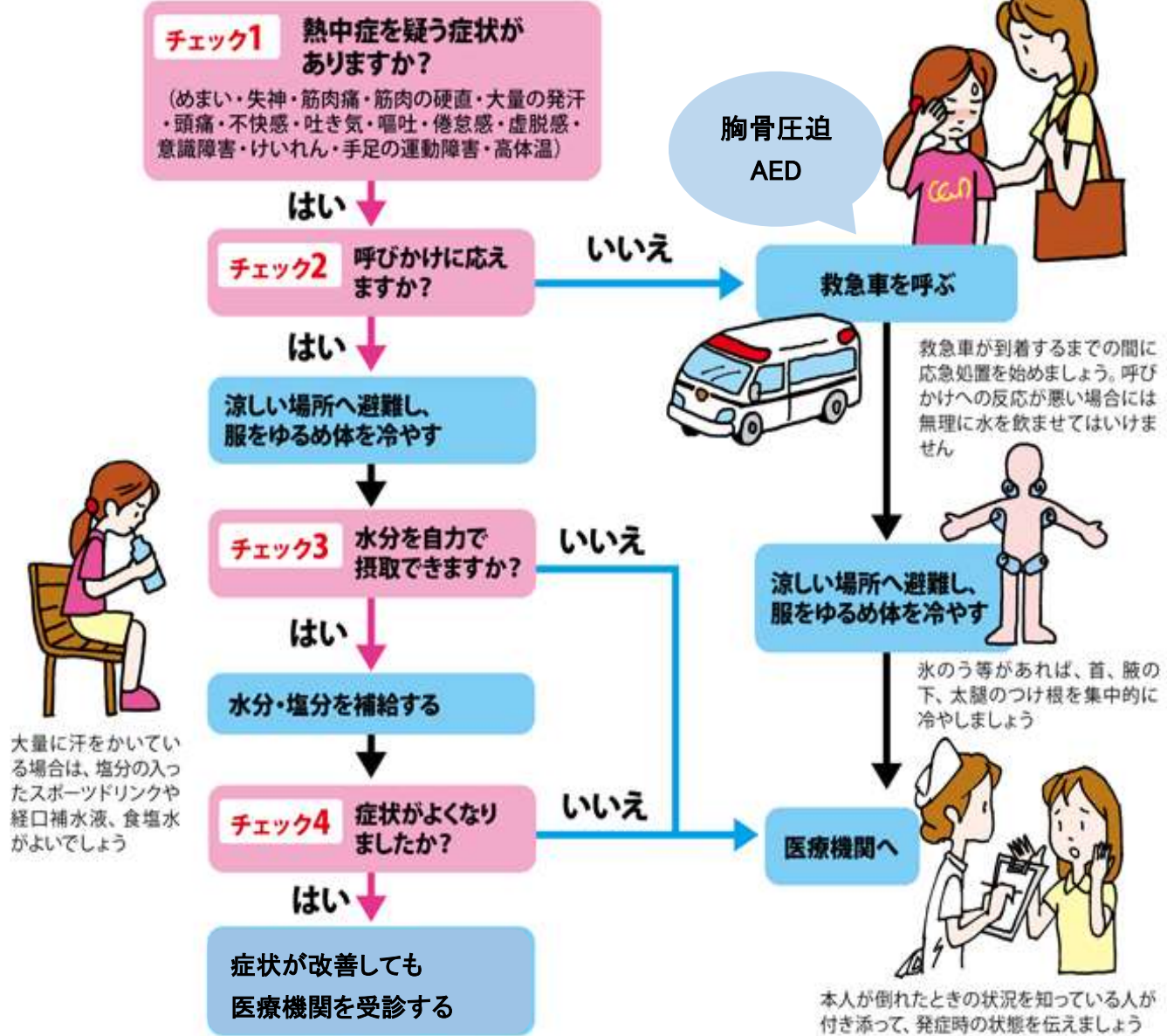


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

一部改変：出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」p.24

## 体温を下げるために行うこと

- ・涼しい場所へ移動する(日陰・クーラーの効いた室内)
- ・衣服を緩める(ベルト、シャツの第一ボタン、ネクタイ等を緩める)
- ・氷水を「首元」「脇の下」「太ももの足の付け根」当てる  
→大きな血管が通っているため、身体を早く冷やすことができる
- ・水分と塩分を補給する(スポーツドリンクや生理食塩水)



## 部活動中に困ったことがあったら……

この時期、部活動に限らず、熱中症に注意することはもちろんのことですが、部活動中などの先生がいないときに、困ったことがあったとき、どのように対処していますか？怪我や体調不良で、保健室を来室するという場合、お願いしたいことがあります。それは部活動の顧問の先生に、状況を伝えることです。緊急性があるかないかは、先生が判断をしますので、少しでも、迷うような状況がある時には、必ず顧問の先生に連絡・相談をし、全ての荷物を持って、保健室を来室するようにしてください。

顧問の先生に  
報告しよう！



## 夏、気になる日焼けについて Q&A

夏といえば、日焼け。長袖の着用や、帽子・日焼け止めクリームの使用で予防する以外にどんなことに気を付けたら良いでしょうか？

### Q1 そもそも日焼けをするのは悪いことなの？

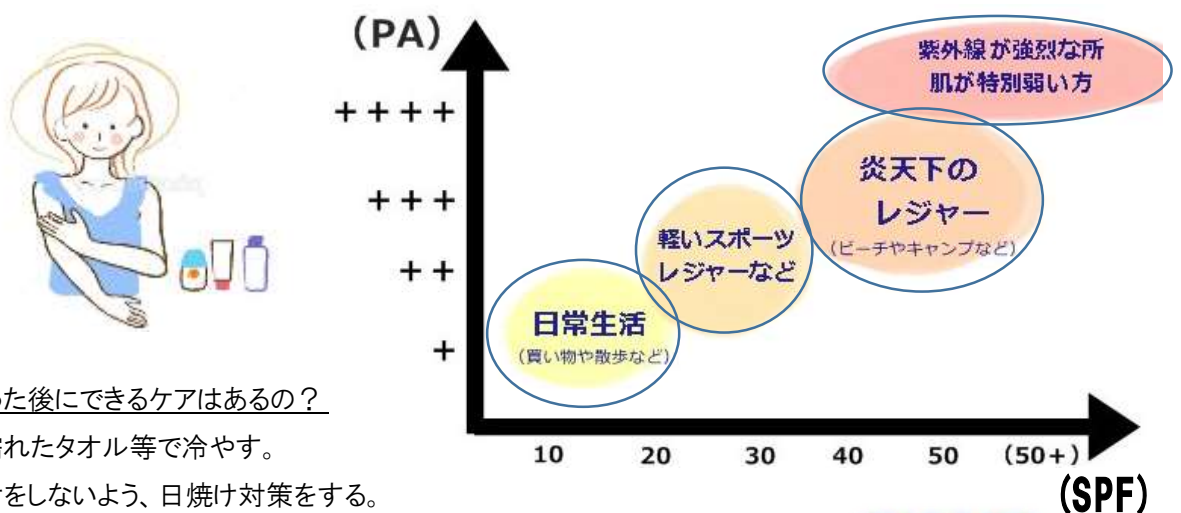
日焼けは肌を痛めてしまうほどに、日に当たったということですので良いことではありません。しかし、良いこともあります。適度に日に当たることで、幸せを感じるホルモン「セロトニン」が分泌されるのです。ひなたぼっこを想像するとなんとなくわかるような気がしますよね。そしてもう1つ、カルシウムを吸収しやすくし、丈夫な骨を保つために必要な、ビタミンDを形成することも出来るのです！ですので、休みの日は家にこもらず、少し外出してみるのもいいかもしれませんね。

### Q2 日焼け止めの SPF・PA ってどんな意味があるの？

**SPF** SPFとは「Sun Protection Factor」の略。肌が赤くなる日やけの原因になる紫外線 B 波(UVB)を防ぐ指標として使われます。数字が大きいほど紫外線 B 波を防ぐ効果が高く、最大 50+(SPF が 51 より大きい)と表示されます。

**PA** PAとは「Protection Grade of UVA」の略。シミやしわの発生に関わる紫外線 A 波(UVA)を防ぐ効果の程度を表す指標です。「PA+」～「PA++++」の4段階で、+の数が多いほど紫外線 A 波(UVA)を防ぐ効果が高くなっています。

どこでどんな活動をするのかに合わせて、日焼け止めを選びましょう。2～3 時間おきに塗ると効果が得られますよ！



### Q3 日焼けしてしまった後にできるケアはあるの？

- ・痛むところを、濡れたタオル等で冷やす。
- ・今以上に日焼けをしないよう、日焼け対策をする。
- ・長時間日に当たり、脱水症状になっていることも考えられるため、水分をしっかり取る。
- ・食べ物でバランスよく栄養をとる。しみやそばかすの原因となるメラニンの生成を抑制する、ビタミン C の摂取が(柑橘系の果物・緑黄色野菜)がおすすめ。

熱中症対策・日焼け対策・規則正しい生活をして、夏を乗り切りましょう！！

