



ほけんしつ

男山第二中学校 6月

気温が高くなる日が多くなってきましたね。この時期は昼夜の気温差が激しいことや身体が暑さに慣れていないため、熱中症にもなりやすい時です。

熱中症も程度によって様々な症状が出ます

熱失神

めまい、失神など



熱けいれん

痛みを伴うけいれん



熱疲労

脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気など



熱射病

意識障害、高体温など



低

重症度

高

大量の汗をかいたら塩分と糖分の補給を

脱水時に水だけを飲んだ場合、血液中の塩分濃度が薄まるため体は濃度を元に戻そうとして、尿や汗でさらに水分を排出します。

そのため、からだの水分が減り、再び脱水が起こることに。

大量に汗をかいた時、すばやく回復させるのが、糖分と塩分です！
状況によってスポーツ飲料などで塩分を補給することも大切ですよ。



予防のための4つのポイント

暑さに慣れていない人は十分な汗をかけなくて、汗で失う塩分が少なくなり、熱中症のリスクが高まります。暑くなり始めるこの時期に十分体を慣らして抵抗力をつけておくことも大切です。

1. こまめに水分補給を！

体育時も水筒を持って行きましょう。

2. 体育や部活動ではマスクを外そう！

マスクをしたままの運動は大変危険です。

3. 普段から生活習慣を整える！

朝ごはんを食べていない人、寝不足の人は要注意です。



熱中症になったことがある人、暑さに弱い人は特に意識して水分補給を！