



# ほけんだより



足柄高校保健室

令和8年6月1日

6月3日は体育祭です！運動が得意な人も、苦手な人も、体調とけがに気を付けて、学校行事を満喫しましょう。種目に出場している時だけでなく、観戦している時の熱中症も要注意です。

体育祭当日は保健委員が中心になって熱中症対策を呼びかけますが、水分補給や、休憩をしながら自己管理をしてくださいね！

## 熱中症とは

熱中症とは、水分補給をせずに、高温の環境下にさらされたり、運動を行ったりして発汗による体温調節がうまく働かなくなることなどにより、体にさまざまな障害が起こる状態です。



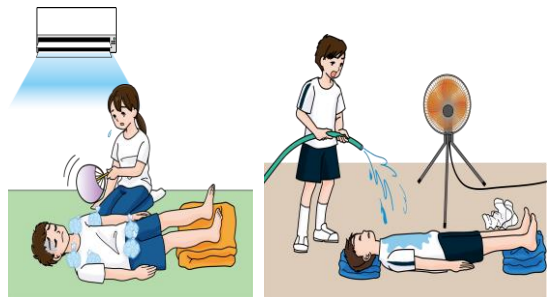
## 熱中症の症状

軽症	中等症	重症
<ul style="list-style-type: none"> <li>めまい、立ちくらみ</li> <li>手足のけいれん</li> <li>筋肉のこむら返り</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>頭痛</li> <li>吐き気、嘔吐</li> <li>倦怠感</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>高体温 (40℃以上)</li> <li>呼びかけに対し、返事がおかしい</li> <li>意識がない</li> </ul>

## 症状・程度別の応急手当

### めまいやけいれん、頭痛、倦怠感など (軽症～中等症)

できるだけ涼しい室内へ移動させ、太い血管が通っている首、脇、足の付け根などを氷などで冷やします。屋外であれば、扇風機で風を当てたり、全身に水をかけたりして、体を冷やす方法も効果的です。飲める場合には、水分・塩分を補給します。



### 高体温 (40℃以上)、意識がないなど (重症)

すぐに救急車を手配します。救急車を待っている間は、扇風機で風を当てたり、全身に水をかけたりして、体を冷やします。命に関わることもあるので、迅速な対応が大切です。



- いつ、だれが、どのような状況
- 来てほしい場所 (校庭など)
- 通報している自分の名前

ねっちゅうしょうぼう  
熱中症予防の

きほん  
基本は

すいぶんほきゅう  
水分補給!!

水分補給の飲み分け術

スポーツドリンクに種類があるのを知っていますか。浸透圧の違いで「アイソトニック飲料」と「ハイポトニック飲料」に分けられます。



アイソトニック飲料

濃度が人の体液に近く、吸収がゆっくり。糖分が多くエネルギー源にもなる。運動前に最適

ハイポトニック飲料

濃度が人の体液より低く、吸収が早い。糖分が少なく、カロリーが低い。運動中に最適

脱水や熱中症予防に、スポーツドリンクは適していますが、少ないものでも角砂糖3個分以上の糖分が入っています。飲み過ぎには注意が必要です。普段は水やお茶にするなど、飲み分けを意識しましょう。



WBGT (暑さ指数) を

知っていますか?

暑さ指数 (WBGT) は人体と外気との熱のやりとり (熱収支) に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい ①湿度、②日射・輻射など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。熱中症の予防の指針として天気予報と合わせてチェックしてみましょう。

覚えておこう 脱水症 チェック



どちらもすぐに元に戻らないときは脱水症の可能性あり!

脱水症の症状

軽度	のどの渇き 強い渇き ぼんやりする 食欲がない 皮膚が赤くなる イライラする 体温が上がる 強い疲れ 尿が少なく・濃くなる 頭痛 ぐったりする
重度	ふらふらする けいれん 尿が出ない 最悪の場合死の危険も

脱水症も熱中症も水分不足から起こります。軽度の脱水症が熱中症のはじまりになる場合も。「なんだかおかしいな」と感じたら経口補水液などで早めに対処を。

暑さ指数	熱中症予防運動指針
31 以上	<b>危険!!</b> 特別の場合以外の運動を中止する。
28 以上 31 未満	<b>厳重警戒!!</b> 熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。
25 以上 28 未満	<b>警戒!!</b> 熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。
21 以上 25 未満	<b>注意!!</b> 熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
21 未満	<b>ほぼ安全</b> 通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。

6月の予定

9日 (火)	尿検査 (三次)	精密検査者・一次未提出者→登校後すぐ保健室まで提出
11日 (木)	耳鼻科検診	1年生→耳掃除をしておきましょう
25日 (木)	内科検診	1年生→体操服が必要です

