

# 熱中症は予防が大切！

このところ軽い熱中症とみられる状態で保健室利用する学生がよく見られます。

熱中症とは…

おもに高温環境下で 体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体内の調節機能が破綻するなどして、発症する障害の総称です。死に至る可能性のある病態です。

普段の生活から健康管理を心掛け、熱中症にかからないように気を付けましょう。

## 熱中症になりやすい！？☀️CHECKPOINT

- 適宜 暑さを避けたり 体を冷ましたりできていますか？
- のどが渇く前の こまめな水分補給を していますか？
- 三食きちんと食べていますか？ （塩分不足も熱中症を招きます）
- 作業や運動量は 無理しないペースですか？
- 疲れがたまっていますか？
- 寝不足ではないですか？
- 肥満ではないですか？
- 高血圧などの 慢性疾患はないですか？
- （…大人の人…） 昨夜アルコールを 摂取していますか？

## 暑い時期 集団生活で気をつけたい☀️CHECKPOINT

- ▷ 適宜 休める場所を確保しましょう。
- ▷ 暑い日 運動や作業するときは 冷たい飲料を（5℃～15℃）準備しましょう。

冷たい飲料が良い訳は？

- ・ 深部体温を下げる効果がある。
- ・ 胃にとどまる時間が短いので水を吸収する小腸に速く移動する。

- ▷ 衣類等を 熱がこもらないように工夫したり 空調設備を 適切に利用しましょう。

エアコン設定温度の目安は？

室内温度は機械のセンサーで感知するため実際と異なる温度を示すことがあります。また教室などの室内の位置によっても温度が違うこともよくあります。外気の入れ替え（流れ）も利用し28℃を超えないように室内温度を管理しましょう。

室温が24℃を下回り外気との差が大きいと、体の負担も大きくなるので冷え過ぎも注意が必要です。睡眠中のエアコンのつけっぱなしも体調を崩す原因になるので気を付けましょう。

## 重症の場合（話ができないなど）は 急いで救急車を手配しましょう！

救急車を待つ間

- ・ 涼しい場所に移動させ、わきの下・足の付け根・首などを冷やします。
- ・ 誤飲なく飲めるときは スポーツ飲料を飲ませます。

*意識がもうろうとしている人へ 飲み物を与えることは絶対にやってはいけません！*

環境省熱中症予防サイトはこちらです

<http://www.wbgt.env.go.jp/>