



マスクをしたまま
激しい運動や
作業は避けよう！

保健だより



令和3年 7月

志貴野高等学校 保健室

熱中症のメカニズムを知って、予防対策をしよう！

体を冷やす仕組み

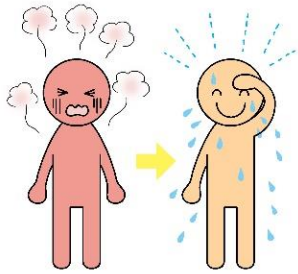
体の熱を逃がして
熱中症を防ぐ！

体に熱がたまる。

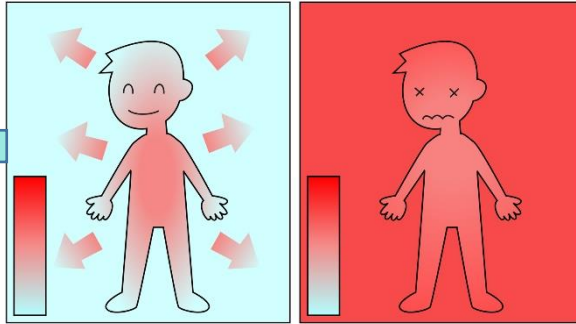
熱失神



体温が上がると、皮膚の下に流れる血液の量が増えて、体内の熱を体の外に逃がす仕組みがある。



体温が一気に上昇するときは、汗をかくことで体内の熱を外に逃がす。



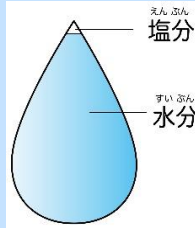
体の熱を逃がせなくなった状態。

一時的に脳の血液が足りなくなり、血圧が下がる。脳が酸欠状態になり、目まいや立ちくらみ、失神を起こすことがある（熱失神）。

水分補給

水分補給

水分摂らない



汗をかくと、体に必要な塩分も失われ、手足がつるなどの筋肉のけいれんを起こす。汗をかいたときは、経口補水液（OS-1）や、スポーツドリンクを飲むか、または、1リットルの飲み物に対してティースプーン半分の塩を加えて飲むようにしましょう。

熱けいれん・熱疲労

汗をかいたとき、十分な水分を摂らないと、脱水状態になる。

脱水状態が続くと、全身倦怠感、悪心、嘔吐、頭痛などの症状が見られるようになる（熱疲労）。



熱中症予防クイズ



次のうち、熱中症になりやすい人は？

- ① 寝不足の人
- ② 風邪気味の人
- ③ 朝ごはんを食べていない人



熱射病



さらに体温が上がり、体温を調節する機能が追いつかなくなると、脳に影響が及び、意識障害を起こすことがある（熱射病）。

こたえは…
①②③ 全部！

運

動しているときや部活動中、「これくらい大丈夫」と思っていると危険！ どれかに当てはまる人がいたら、休むように言ってあげてください。
1人ひとりの声かけで熱中症を防ぎましょう！

熱中症予防対策

喉が渴いたと感じる前に、水分補給をする

日差しが強い日は帽子を被る

室内でも水分補給

日陰など涼しい場所で休憩をとる

