



令和 6 年6月3日
喜多方桐桜高校
保 健 室

熱中症が発症しやすい時期になりました。熱中症の症状に合わせて適切な処置をすることが大切です。また、熱中症の発症には環境要因(気温や湿度)のほか、個人の体調が関係していることもあります。体調管理はこれから先の人生において大切な能力になります。今から正しい生活習慣の癖をつけましょう。

熱中症の症状と対処法

熱中症とは、暑さによって全身に障害をきたすことの総称をいいますが、主に4つの症状に分けられます。熱失神・熱けいれん・熱疲労・熱射病の4つですが、これらの症状が単体で現れるのではなく、複数が重なって引き起こることがほとんどです。

熱失神

主な症状は、「めまい」「立ちくらみ」
炎天下にじっと立っている場合などに起こります。皮膚血管の拡張などで血圧が低下し、脳貧血を起こしめまいや立ちくらみを引き起こします。



熱けいれん



症状は、「足がつる」
大量の汗をかき、水だけの水分補給を行っていた場合、血液中の塩分濃度が低下したときに起こります。足がつる、痛みを伴う筋肉のけいれんなどが見られます。

熱疲労

主な症状は、「頭痛」「吐き気」
大量の発汗により水分と塩分を失い、血液循環量が減少することで脳などへの血流が不足しめまいや頭痛、吐き気、脱力感などの症状がでます。



熱射病



症状は、「意識障害」
熱疲労が進行し、過度に体温が上昇(40℃以上)して、意識障害なども出現し、命の危険な状態です。

熱中症の対処法

○めまい・立ちくらみ・筋肉のけいれんが起きた時

涼しい場所に移動して水分補給を行い、体を休ませます。休んでも体調の改善が見られない、自力で水分を摂取することができない場合は、医療機関へ受診します。



○意識障害(会話できない)が現れた時

涼しい場所に運び、全身に水を直接かけて冷やします。不可能な場合は、氷水で冷やしたタオルと扇風機を使って冷やし、救急車要請の手配をします。



～大切なのは熱中症にならないための生活習慣～

熱中症にならないための一番の近道は、不規則な生活をしないことです。熱中症が発症するのに個人差がありますが、基本的な予防方法はみなさん一緒です。「十分な睡眠」「朝・昼・夜の3食ご飯を食べること」です。今の生活リズムはどうですか？生活リズムを改善するカギは、早く寝ることではなく、早く起きることです。夜に眠れないのは、朝起きられないのが原因の一つにあります。まずは自分で起床時刻を決めて2週間取り組んでみましょう。早起きをすれば、朝ごはんが食べられ、日中の活動を実りあるものにしてくれます。



十分な睡眠



1日3食



適度な水分補給

日焼け止めの豆知識

☆SPFって何？

「SPF」とは、皮膚の表面に強く作用するUV-Bという紫外線を防御する効果を示すものです。効果の値は1～50で表示され、SPF1当たり20分間防御できるとされています。よく耳にするSPF50は、約16時間紫外線から皮膚を防御できるという意味になります。



☆PAって何？

「PA」とは、皮膚の深い部分まで入り込むUV-Aという紫外線を防御する効果を示すものです。4段階で表示され、「+」のマークが多いほど、防御する効果は高くなります。

☆SPFとPAの数値が高いほど効果ある！？

実は、そんなことはありません。むしろ、数値が高い方が化学物質の濃度も高くなるため、肌に優しいものではありません。1～2時間以内ならSPF10～20でも十分です。大切なのは、強い日焼け止めを使うことではなく、こまめに塗り直すことです。目安は2～3時間おきが理想ですが、時と場合に応じて活用するようにしましょう。



今月のスケジュール

5日(水) 内科検診

1-2、1-3、1-4 が対象

12日(水) 尿検査③

※この日が最終です。未提出者は自分で

提出してもらうことになります。

19日(水) 内科検診

2-2、2-3、2-4 が対象



6月の スクールカウンセラー来校日

【日時】

7日(金)、14日(金)

12:30～16:30の間

21日(金)、28日(金)

【対象者】

本校生徒、保護者、教職員

予約は、担任もしくは保健室で受け付けています。先着順のため、希望通りに予約できない可能性もあるため、興味がある人は早めにお声掛けください。