

愛知県立半田東高等学校
平成30年7月4日

気がつけばもう7月。1年の半分が過ぎました。年始に立てた目標に近づいていますか？いよいよこれから夏本番！気温がぐっと高くなるこの時期は、熱中症も多くなります。部活中だけでなく、勉強をしているときも汗で水分は失われます。水分補給をしっかりと行い、充実した夏を過ごしましょう★

「26,702人」これ、何の数字？

2017年7月中に熱中症で救急搬送された人数（全国）です。1日あたり約860人が搬送されたこととなります。そのうち入院治療が必要になった人は9,646人。救急搬送されて、初診で死亡が確認された人数は31人。とても多いですね。では、熱中症の症状をレベル別に見てみましょう。

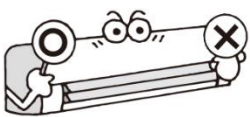


熱中症の症状		熱中症になってしまったら
熱中症の症状	<input type="checkbox"/> めまい <input type="checkbox"/> 失神 <input type="checkbox"/> 筋肉痛 <input type="checkbox"/> 筋肉の硬直 <input type="checkbox"/> 手足のしびれ <input type="checkbox"/> 気分の不快	●涼しい場所へ移動して体を冷やし、水分補給 ●首・脇の下・足の付け根を冷やすと効果的
	<input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 吐き気 <input type="checkbox"/> 嘔吐 <input type="checkbox"/> 倦怠感 <input type="checkbox"/> 虚脱感	こんなときはすぐに救急搬送！ ●II度で、自分で水分・塩分をとれないとき ●III度の症状がある
	<input type="checkbox"/> II度の症状に加え、意識障害 <input type="checkbox"/> けいれん <input type="checkbox"/> 手足の運動障害 <input type="checkbox"/> 高体温など	

脱水症状が進むと、水分や塩分などのバランスが崩れて、体にいろいろな症状が出てきます。脱水症状にならないためには

- ★甘い飲み物ではなく、水かお茶
- ★のどが乾く前にこまめに飲む
- ★スポーツ中は塩分も補給する

この3点を意識して水分補給を行いましょう！



寝るときのエアコン あり？なし？

暑くて寝苦しい夜。「エアコンをつけて寝ると風邪をひいてしまったら嫌だな。でも暑いし…」とと思っている人はいませんか？反対に「エアコンつけないと眠れない！」という人もいるかもしれません。エアコンは無理せず上手に使うことが大切です。なぜなら…

睡眠不足になる可能性あり！

汗をかいてあせもになるとかゆさで寝付けず、寝不足に。睡眠不足になると熱中症になるリスクも高まります。

夜間熱中症になる可能性あり！

就寝中は水分補給ができないまま汗をかくため、夜間熱中症の危険があります。

ポイントは「冷やしすぎない」こと。設定温度は低くしすぎず、体に風が直接当たらないように工夫しましょう！

