

げんき



なだきしょうがっこう はざかわぶんこう ほけんしつ いえ ひと よ
灘崎小学校・迫川分校 保健室 家の人と読みましょう

熱中症に気をつけよう

まだ肌寒い日もありますが、これから段々と夏に向けて気温が高くなっていきます。

来週から運動会の練習が始まり、運動量が普段に比べて増えます。これくらいの暑さな

らと油断するのは禁物です！暑くなり始めた頃も、体が慣れていないので熱中症にな

る恐れがあります。でも、熱中症は予防することができます！熱中症のことをよく知っ

て、しっかり予防していきましょう。

熱中症とは・・・暑くて湿度の高い環境で体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節がうまくできなくなったりすることで起こる障害の総称。

熱中症の症状と重症度

分類	症状	重症度
いちど Ⅰ度	めまい・失神 「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になった状態。 筋肉痛・筋肉の硬直 筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴う。発汗に伴って体内の塩分が少なくなることにより生じる。 大量の発汗	
にど Ⅱ度	頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 体がぐったりする、力が入らないなどがある。	
さんど Ⅲ度	意識障害・けいれん・手足の運動障害 呼びかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクとひきつけがある、真っ直ぐ走れない・歩けないなど 高体温 体に触ると熱いという感触がある。	

応急手当

Ⅰ度の症状であれば、すぐに涼しい場所へ移し、体を冷やすこと、水分を与えることが必要です。改善しない場合や悪化する場合は病院へ運びましょう。

Ⅱ度で自分で水分・塩分がとれないときやⅢ度の症状であれば、すぐに救急車で病院へ運びましょう。

熱中症の予防方法

● 暑いときや湿度の高いときには運動をひかえる

もしも暑いときや湿度の高いときに運動する場合は、風通しのいい日陰でこまめに休けいを取りましょう。

● 外に出るときは帽子をかぶり、できるだけ薄着にして、通気性のよい服を着る

通気性のよい衣服は汗をすばやく吸収するので、体温があがりにくくなります。

● 規則正しい生活を心がける

すいみん不足だったり、食事をとっていなかったりすると、体調をくずしやすくなります。

● 水分と塩分をとる

スポーツや作業をするときには、30分に1回程度の水分補給が必要です。また、長時間の運動で汗をかく場合には塩分もとるようにします。水分の吸収には時間がかかるので、活動の30分前にも補給しましょう。

● 体調が悪いときには運動はしない

無理をすると、熱中症にかかりやすくなります。

運動会練習期間中の水分補給について

当分は十分な水分を持ってきましょう。

暑い中運動をしますので、汗によって体内の塩分量が少なくなることが考えられます。

おすすめはお茶1リットルに対して、約2g（ティースプーン3分の1程度）の塩を入れた物です。しかし、飲みにくいという意見もあるため、今年度も引き続き必要時にはスポーツドリンクも可とします。ただし、以下のことをよくお子さんに話した上で持たせるようにしてください。

- ① スポーツドリンクには大量の砂糖が入っているため、糖分の摂りすぎによる体調不良や食欲不振を防ぐ必要がある。そのため、必ず薄めて持ってくる。こと。（ポカリスエットは3倍、アクエリアスは2倍に薄める。また、人工甘味料を使用して、カロリーをゼロにした物もありますが、飲みすぎることでお腹がゆるくなる症状が出ることもあることも知っておいてください。）
- ② 運動量が少ないとき、気温や湿度が高くないときは普通のお茶で十分であること。

※ 運動会終了後も暑さが続きますので、体調や気候に合わせて、薄めたスポーツドリンクを持ってきてもかまいません。