

# 保健だより 7月2号

茨城県立境高等学校

梅雨が明けると暑さが一段と厳しくなります。熱中症を予防して、元気に過ごしましょう。

## 熱中症

こんな日は熱中症に注意 → 気温が高い。湿度が高い。風が弱い。急に暑くなった。  
こんな人は特に注意 → 体調が悪い(下痢や発熱、寝不足)。持病がある(心臓病、喘息、その他)。朝ご飯を食べていない。肥満。暑さに慣れていない。

### 熱中症の予防法

暑さに慣れておく。帽子や日傘を使う。水分・塩分をこまめに摂る(15分目安。のどが乾いてからでは遅い)。無理をしないでこまめに日陰などで休憩をする。体調の悪い人は運動を自粛する。涼しい服装にする(黒は熱を吸収するので避ける)。今年も、マスクをしているため熱中症になるリスクが高まります。教室ではエアコン使用時にも換気をしなくてはならないため授業中も水分補給をしてください。

### 熱中症の症状

軽度 めまい・立ちくらみ・筋肉痛・汗が止まらない  
中度 頭痛・吐き気・だるい・虚脱感  
重度 意識がない・けいれん・体温が高い・返事がおかしい・まっすぐ歩けない

### 熱中症による事例(日本スポーツ振興センターより)

- ① 野球部の夏合宿中に35℃の晴天の中で練習を行った。練習後、合宿所で水シャワーを浴びているとき会話の様子に異常が見られ、救急車で病院に搬送された。(暑さ指数(WBGT)では、35℃以上は原則運動中止となっています。夏に運動する場合は、こまめに日陰での休憩を入れて、水分・塩分の補給をすることと、部員の健康観察が必要です。)
- ② バレーボールの部活中に体調が悪くなったので見学し、部活動終了後に友人と一緒に下校していた。自転車を押しながら上り坂をあがった後、後ろに倒れた。(急変することもあるので一度体調が悪くなら自力で帰宅しないでください。)
- ③ 暑さの中、午前中から体調が悪かった。昼食もほとんど食べられなかったが、6時間目の体育で水泳を行った。その後、教室に戻ってから動けない状態になり、体の震え・息苦しさ・意識混濁・体温上昇・吐き気等の症状がでた。(体調の悪い時には無理をしない。)
- ④ 体育の授業中にサッカーのゲームをしていて突然倒れた。人工呼吸、心臓マッサージ、AEDを使用した。ドクターヘリで搬送したが同日亡くなった。
- ⑤ 宿泊学習の登山で気温27.2℃湿度70%で熱中症になり男子生徒が亡くなった。(気温が高くなくても湿度の高い日は注意が必要です。)

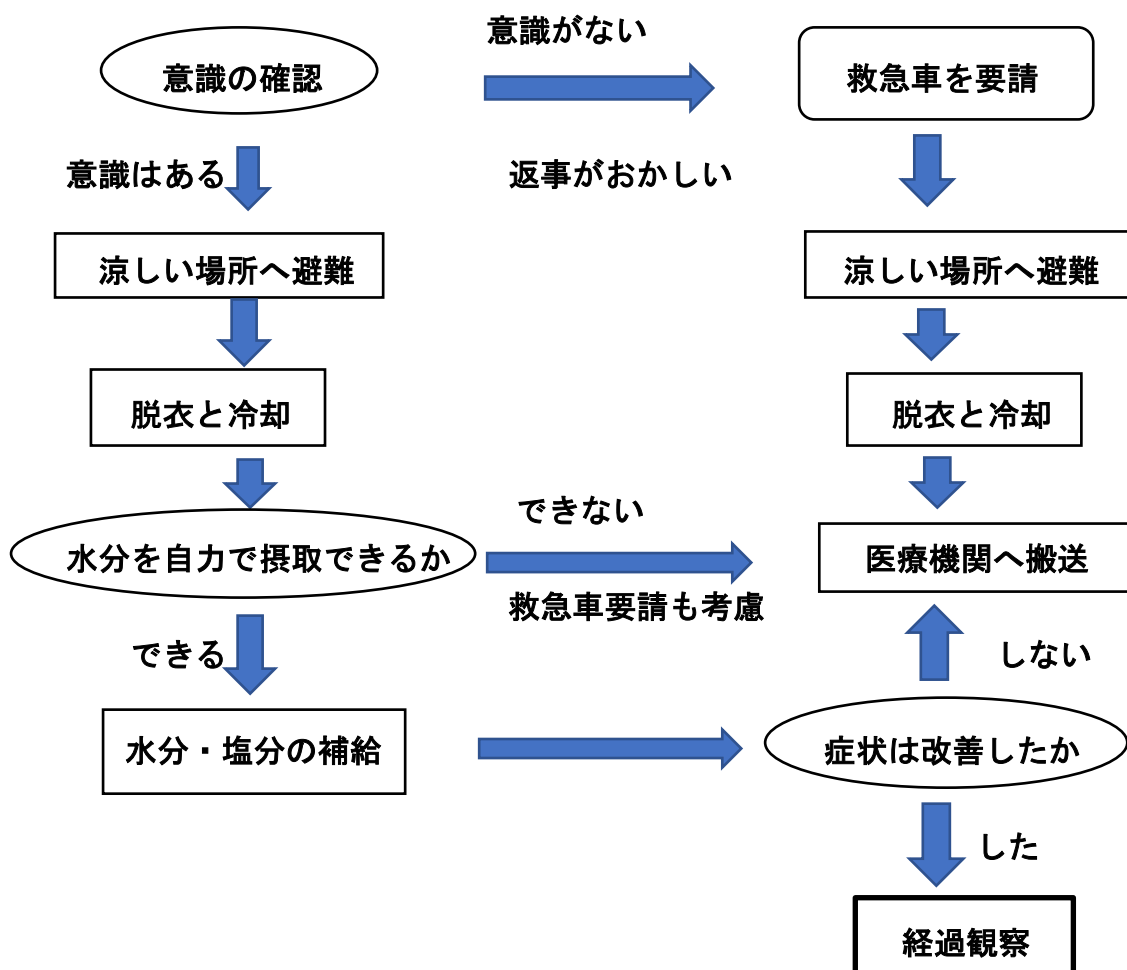
高校生も、毎年、熱中症による死亡事故が起きています。マスクをしていて喉が渇かず、水分補給をしていない人も多いです。体育の授業前にも水分補給をしてください。特に朝食をしっかり食べていない人は注意しましょう。

学年で見ると、高1は、2、3年生よりも熱中症による死亡件数が多くなっています。

部活では、具合が悪くなっても先輩や顧問の先生に遠慮して伝えるタイミングが遅くなるということがあります。トレーニングだから辛くて当たり前と思わないでください。頭痛や気分不良を見逃さないでください。体調がおかしいと思ったら早めに申し出てください。時間でみると、食事から時間が経過する程、熱中症発生件数が多くなっています。午前練なら11時過ぎ、午後練なら3時過ぎに特に注意が必要です。水分だけでなく、塩分もしっかり摂って日陰や風通しのいいところでこまめに休憩しましょう。

夏の部活は過酷です。熱中症に充分注意して、無理をしないようにしてください。命がなによりも大切です。

## 熱中症の対応



自転車や徒歩での帰宅はしないこと。