

保健通信

平成25年7月19日
益田翔陽高等学校 保健室



熱中症について！！

熱中症とは屋外、屋内を問わず、高温の環境に長時間いた時、体内の水分や塩分が失われ、体温調節機能がうまく働かなくなる症状です。めまいや頭痛などを起こし、ひどい場合、意識障害やけいれんなどで死につながることもあります。体温調節がうまくできない子どもやお年寄りが特にかかりやすいです。

暑さ指数とは

湿度や日差しの強さも加味して算出されます

気温 [℃]	暑さ指数 [度]	レベル	運動
35以上	31以上	危険	原則中止
31～35	28～31	嚴重警戒	激しい運動は中止
28～31	25～28	警戒	積極的に休息
24～28	21～25	注意	積極的に水分補給
24まで	21まで	ほぼ安全	適宜水分補給

Q & A

Q：熱中症を防ぐには

A：消防庁は

- ① 部屋の温度をこまめにチェックする。
- ② 室温が28℃を超えないようエアコンや扇風機を上手に使用する。
- ③ のどが渇く前に水分を補給する。（目安は一日当たり1.2ℓ 島大医学部紫藤教授より）
- ④ 症状が出た時は、涼しい場所で衣服を緩めて寝かせ、わきの下や太ももの付け根を冷やす応急手当が求められます。

Q：注意喚起の取り組みは

A：気象庁が2011年度夏から始めた「高温注意情報」は、最高気温が35℃以上の猛暑日になると予想される当日か、前日に出されます。発令時は特に注意が必要です。

予防

- ・十分な休息と栄養（タンパク質やビタミンなどが含まれたバランスのよい食事）をとり免疫力を高め、規則正しい生活をするのが基本です。
- ・夏場は水分が不足がちで、気づかぬうちに脱水状態になっている場合があるので、ナトリウム（塩分）が含まれた清涼飲料水などを飲むのも予防策のひとつです。

