



谷原中学校
保健室No.15
25、7、13

熱中症とは。。。。

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスがくずれたときなど、体温調節がうまくできなくなってしまうときに起こります。

《正しく体の機能が働いているとき》

《熱中症のとき》



予防①

こまめに水分補給をしましょう。スポーツドリンクのような塩分が入ったものがよいですね。

予防②

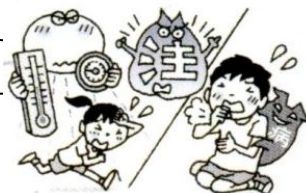
睡眠不足は熱中症を起こしやすい大きな原因です。絶対やめましょう！

予防③

暑さに慣れるのも大切です。冷房のよく効いた部屋ばかりにいるのではなく1日に1度は外に出よう。

予防④

食事はしっかりと1日3食たべましょう。食事から自然に水分や塩分がとれます。



熱中症で病院に運ばれる人増加中 正しく知っておきましょう！

熱中症に注意しよう！！



こんなことがあるかもしれません。。。。

僕は野球部で、夏の暑い日でも毎日の練習を頑張っています。昨日は、ついつい面白いテレビがやっていて夜遅くまで起きていました。朝からなんだか眠いです。今日は睡眠不足。。。。
今日も暑い日、部活が始まってランニングをしていたら「足がつる」感じがしました。でも、そのまま走り続けました。「汗がいつもより多く出ている」感じもしました。

5分後、僕はめまいで立てなくなってしまうました。



私はバスケ部で、厳しい練習が大好きです。今日は朝から熱っぽく、食欲がなく、朝ごはんは食べてきませんでした。今日は朝食抜き。。。。

今日も暑い日、朝練で調子が悪くシュートが決まりません。練習を始めてしばらくして、「頭痛」がしました。そのうち治るだろうと思っていたら、急に倒れてしまいました。



私はバドミントン部で、最後の試合に向けて頑張っています。今日も暑い日、練習が始まってしばらくして少し体調が悪い気がしましたが、暑いからだろうとそのまま頑張りました。気がつくと病院の中。。。。私は、急に意識を失って倒れたようです。友達がその時のことを教えてくれました。「体が熱くて」「声をかけても反応がなくて」「もうろうとしていた」



「足がつる」「大量の汗」「めまい」は熱中症の第1段階の症状です！

「大量の汗」は水分や塩分がどんどん失われている状態です。「足がつる」「めまい」は水分と塩分のバランスがくずれているサインだったのです。このような時は、涼しい場所に移動して体の熱を逃がし、水分補給をします。スポーツドリンクがいいですね。

吐き気やおう吐がある時は、自分で水分補給ができないので、すぐに病院へ行きましょう！！



「頭痛」は熱中症の第2段階の症状です！

「頭痛」は体内の水分がかなり不足してきたというサインです。第2段階では吐き気やおう吐、ぐったりするなどの症状も現れます。

体調が悪い日や、朝食抜き、睡眠不足は、熱中症を起こしやすいです。規則正しい生活が大切です！

「意識がない」「汗がでず体が熱い」

は熱中症の第3段階の症状です！全身がガクガクとけいれんすることもあります。ここまで症状が進むと、命が危険の状態です。すぐに救急車を呼びましょう！救急車が到着するまで、首やわきの下、足の付け根を氷などで冷やして、体温を下げる手当をしましょう！

