

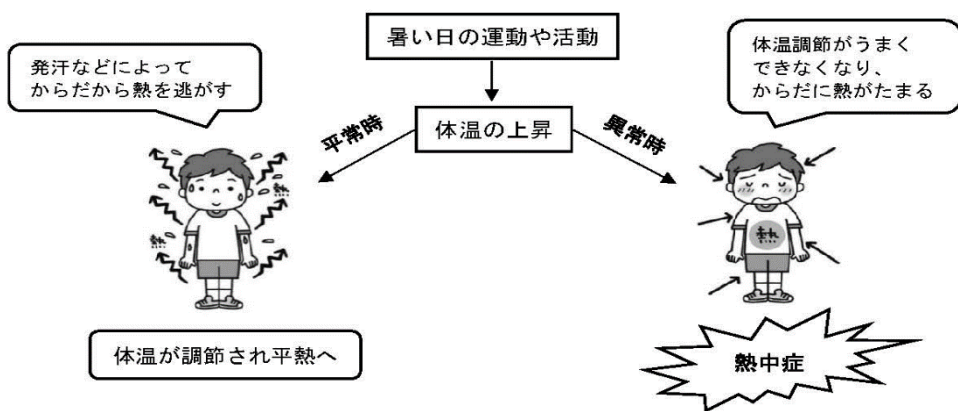
# 保健だより

令和4年6月  
八王子北高等学校  
保健室

## 熱中症に気をつけよう！

6月になって急に暑くなってきました。まだこの時期は、身体が暑さに慣れていないため、真夏ほどの暑さでなくても熱中症になる危険性があります。熱中症は、重症化すると命に関わることもあります。来週は体育祭があります。6月だからと油断せずに、熱中症対策を心掛けてください。

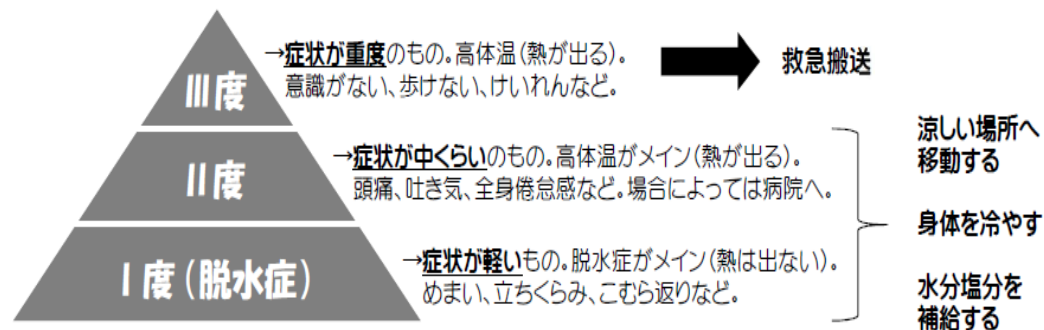
### ○熱中症の起こり方



### ○熱中症を引き起こす要因

【気象条件】	【環境】	【からだ】
<ul style="list-style-type: none"><li>・暑くなりはじめの時期</li><li>・急に暑くなった日</li><li>・熱帯夜(最低気温 25℃以上の夜)の翌日</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・気温、湿度が高い</li><li>・日差しが強い</li><li>・風が弱い</li><li>・閉め切った屋内</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・睡眠不足</li><li>・体調不良(風邪や下痢)</li><li>・食事をきちんととっていない時(特に、朝食)</li></ul>

### ○熱中症になってしまったら・・・



### ○冷やし方のポイント

- ・首、脇の下、足の付け根を冷やす。
- ・冷やした水分(スポーツドリンク、経口補水液)をとることで、水分と塩分を補給し、体内から身体を冷やすこともできる。

※冷えピタは、身体を冷やす効果はありません。



### ○熱中症を防ぐために

- ・こまめに水分をとる。  
(汗をかいた場合は塩分も失われるため、スポーツドリンクがおすすめ)
- ・涼しい服装にする。(吸湿性や通気性のよい素材)
- ・日頃から体調を整えておく。(十分な睡眠、バランスの良い食事など)
- ・暑さに少しずつ慣らしておく。(暑熱順化)
- ・帽子などで直射日光を避ける。
- ・具合が悪くなった場合には、早めに運動を中止し、必要な処置をする。

### ○マスクと熱中症

マスク内は湿度も高くなるので、のどの渇きを感じにくく、水分補給が不十分になりがちです。のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をすることも大切です。