

らぽーと

神郷中学校 保健室

平成27年 6月19日 NO. 6



熱中症を予防しよう！

暑さへのからだのならし方 ～「暑熱順化」って？～

からだ暑さになれることを暑熱順化といいます。梅雨明け直後は暑さになれていないため、熱中症にかかりやすいです。梅雨明けまでに暑熱順化を完成させておきましょう。



ならし方 その① 汗をかく習慣を つけておく

こまめに汗をかくと、汗腺の機能が高まります。すると、汗が早くたくさん出るようになり、熱を逃がす能力が上がります。暑さに当たって汗をかく習慣をつけておきましょう。



ならし方 その② 運動をする

まずは、短時間の軽い運動から始め、徐々に内容や時間、量などを調節していきます。水分補給もかかさぬようにしましょう。



これも大事！ 体力をつけておく

暑くなってくると体力が低下しやすくなります。早寝早起きなどで十分に睡眠時間をとり、また、栄養バランスのよい食事を心がけるなど、体力をつけておきましょう。

日本救急医学会が、熱中症の診療指針をまとめました。重症度の分類は、周囲にいる人が早く異常に気づいて治療につなげる目的でつくられました。とてもシンプルで分かりやすいので、ぜひ覚えておきましょう。

(熱中症の重症度分類)

1度 応急処置 と見守り	
2度 医療機関へ	
3度 入院	

・めまい
・たちくらみ
・生あくび
・大量の発汗
・筋肉痛
など

・頭痛
・おう吐
・倦怠感
・虚脱感
など

・意識障害
・けいれん発作
など

冷やす
水分補給

改善しなければ
医療機関へ

○予防のために
水分を補給し
ましょう。



・みそ汁
・梅昆布茶
もおすすめ

