



熱中症に注意！

暑さになっていないこの季節は、汗をうまくかくことが出来ず、体内の電解質バランスが崩れ、体温調整機能が働かなくなり、頭痛、めまい、体温上昇、意識障害など様々な症状を起こすのが熱中症です。

気温が 25℃～30℃程度でも湿度が高い場合などは特に注意が必要です。朝食抜きで部活動をする、体育の授業を受ける等、エネルギーや水分補給をおろそかにしていると熱中症になりやすくなります。活動前のエネルギー補給と計画的に水分補給することが大切です。

熱中症の分類と対処方法

重症度	主な症状	対 処	医療機関受診
I 度	めまい 立ちくらみ こむら返り	涼しい場所で安静にして水分補給、露出した肌に水をかけてうちわや扇風機で扇ぐ、氷枕等で脇の下大腿の付け根を冷やす。	症状が改善すれば受診の必要なし
II 度	頭痛・吐き気 倦怠感・脱力感 判断力低下	上記処置に加えて、誰かが必ずつき添い、意識状態をチェックする。	飲めない場合や症状の改善が見られない場合は受診する
III 度	呼びかけに対して反応がない 痙攣を起こしている、体温が高い	上記処置に加えて回復体位にして呼びかけを続ける	ためらうことなく救急車を要請する



暑さに備えた体力作りをしましょう

- ウォーキングや入浴で汗をかく習慣を身につけましょう
- 十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけましょう
- 朝食は抜かないでください！
※アルコールは水分補給にはなりません！

手作りスポーツ飲料

- 水 1 リットルに対して
塩小さじ 1/2 (2.5g)・グラニュー糖又は蜂蜜などの糖分小さじ 4 杯 (16g)
+お好みでレモン汁大さじ 2 杯 (30ml)



ペットボトル症候群に注意！

糖質の多い清涼飲料水を大量に飲むと高血糖になり喉が渇き、また清涼飲料水を飲むという悪循環になって、著しい高血糖から、ケトアシドーシス（血液が酸性に傾く）になり、意識障害を起こすケースがあります。ご注意ください。

- 市販されている清涼飲料水の多くは、100ml あたり 10g の糖分が含まれていて、1 リットルのペットボトルの場合は 100g の糖分を摂取することになります。グラニュー糖の 6 グラム入りスティックで 15 本以上になります！！



不安なこと、解らないことがあればいつでも保健室へお尋ねください。