



ほけなごもり 7月

R5.7.3 発行
徳島県立城北高等学校

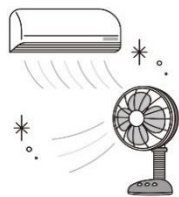
7月に入り、本格的に暑くなってきました。7月7日は小暑といい「梅雨明け」が近付き、夏らしい暑さが始まる頃を意味しています。これから夏本番となってきました。熱中症には十分注意して、暑い夏を楽しみましょう。

熱中症予防のために

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

暑さを避ける!

クーラーや扇風機で
温度をこまめに調整



屋外では日傘や帽子
を着用



吸湿性、速乾性のあ
る風通しの良い服装
をする



こまめに水分を補給する!

のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分を補給しましょう。



朝起きた時、寝る前



運動前後、運動中



お風呂に入る前、入った後



大量発汗時は汗の中に含まれる塩分も多く失われるため塩分を含んだスポーツドリンクなどを補給します。カフェインを含む緑茶等は水分を体外に出す働きがあるので、汗をかいた時は気をつけましょう。

規則正しい生活を心がける!

毎日3食食べる



十分な睡眠をとる



体調が悪いとき、疲れているとき、寝不足のときなどは無理をせず休みましょう。



熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。

環境省のLINEアカウントを登録しておく、情報を受け取ることができます。→→



環境省のLINEアカウント

熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番

重症度にかかわらず、エアコンが効いている室内や風通しの良い涼しい場所で休ませる!



首の後ろ、脇の下、足の付け根を特に冷やす!

夏は免疫力が下がりやすい!

冷たい物の取り過ぎ エアコンの寒暖差 シャワーだけの入浴 夏バテによる食欲不振

夏は、アイスクリームなどの冷たい食べ物や飲み物などを多く摂るので、腸が冷えて血行が悪くなり、働きが低下してしまいます。免疫の約7割は腸にあり、腸の働きが落ちれば免疫力も低下します。冷たいものを摂った後は、温かいものを飲んで、腸の冷えによる免疫力低下を防ぎましょう。

普段湯船に入らず、シャワーで済ませがちな人はいませんか? シャワーだけではエアコンなどで冷えた身体が十分に温まらず、体温上がりません。体温が1度下がれば、免疫力は30%下がると言われています。夏でも湯船に浸かり体温を上げて、免疫力をアップさせましょう。

夏は猛暑の外と、エアコンで冷えた室内との寒暖差で、自律神経が乱れます。また、エアコンの効いた部屋にいと、「ちょっと肌寒い」と感じることがあります。そうした状態を長時間、あるいは毎日のようにつづけていると、体は大きなストレスを受けます。ストレスを感じると、免疫力が低下します。夏だからと薄着になりすぎず、寒暖差に応じて調節しやすい服装にしましょう。