

ほけんだより7が

平成 30 年 7 月 2 日 靈山中学校保健室 No.8 養護教諭

真夏向け バージョンアップ??

暑熱順化

「暑熱順化（しょねつじゅんか）」とは、読んで字のごとく、体を徐々に暑さに順応させていくことです。とくにここ数年、大きな問題となっている熱中症の予防策として知られるようになりました。大きく分けて、2つの方法があります。

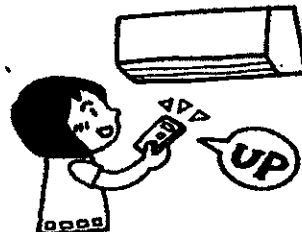
① 汗をかく

運動などで体を動かし汗をかくことで、汗に含まれる塩分が体外に出る前に再吸収される仕組みが向上します（熱中症対策では塩分補給も大事!）。



② 環境温度を 調整する

冷房の設定温度を高めにしたり、比較的涼しい時間帯には室内に外気を取り入れて過ごすことで、高い気温への慣れを促進します。

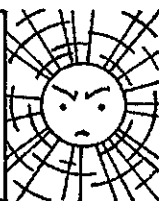


ただし、早く慣らそうとして急に激しく運動したり炎天下に身を置いたりすると、その行動自体が熱中症に直結してしまいます。自分の体の状態をしっかりと把握し、負担にならない程度のペースで、早めの水分・塩分補給とともにすすめたいものです。

熱中症 になりやすい条件は?

環境

- ・急に気温が上がる
- ・温度や湿度が高い
- ・日差しが強い
- ・風が弱い

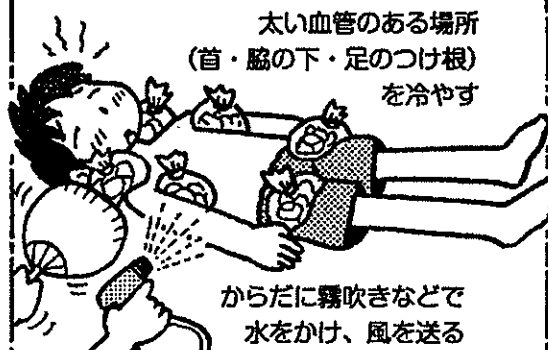


- ・暑さに慣れていない
- ・体調がよくない（病気、睡眠不足等）
- ・肥満気味

体の状態

意識が無かったら、まず救急車を呼ぶ。
自力で水分補給が出来なかったら、積極的に体を冷やそう!

熱中症での応急処置 ～体温を下げるには～



「みんなで熱中症対策をしよう!」をテーマに。家庭で使ってください。

○飲み物を持ち歩こう ○休息をとろう ○声を掛け合おう ○栄養をとろう ○温度に気をくばろう