



保健だより

群馬県立西邑楽高等学校 保健室
令和5年7月号

蒸し暑い日が続いていますね。
最近、残念ながら、再び新型コロナウイルス感染症の感染者が増え始めています。
感染症予防と熱中症予防を兼ねてこまめに水分補給をしてくださいね。
夏を満喫できるよう体調を整えていきましょう。



◇◆◇ 熱中症とは? ◇◆◇

高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもってしまう状態になることです。屋外だけではなく、室内にいる時でも発症することがあります。

◇◆◇ 症 状 ◇◆◇

発熱・大量の発汗・めまい・こむら返り・筋肉痛・生あくび・頭痛・嘔吐・倦怠感・けいれん・
集中力低下・虚脱感・意識もうろう など

◇◆◇ 熱中症になりやすい状態 ◇◆◇

暑さに慣れていない・水分不足・朝食欠食・睡眠不足・生理中・体調不良時・服薬中 など

◇◆◇ 熱中症予防 ◇◆◇

* 暑さを避ける *

- 扇風機やエアコンで温度を調節
- カーテンを閉める（遮光がおすすめ）
- 外出時は日傘や帽子を使用
- 日陰を利用し、こまめに休憩
- 通気性がよく、吸湿性、速乾性のある衣服を着る
- 保冷剤や冷たいタオル等で冷やす

* こまめに水分を補給 *

- のどの渇きを感じていなくても、水分と塩分を補給する
- ~ 簡単！脱水状態の確認方法 ~
- ① 片方の手の親指の爪を、もう片方の親指で押す（爪の色が白くなる）
- ② 指を離し、爪の色がピンク色に戻るまで3秒以上かかったら、脱水状態！

！！熱中症の応急処置！！

- ① エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ移動させる。
- ② 衣服をゆるめ、からだを冷やす
（首の周り、脇の下、足の付け根を重点的に冷やすと効率よく体温が下がります）
- ③ 経口補水液などを補給させる。



☆ 「意識がはっきりしていない」「自力で水が飲めない（自分でペットボトルのふたを空けて飲むことができない）」場合は119番通報！！



夏の寝苦しさを解消する方法

熱中症を予防するためには十分な睡眠をとることが大切ですが、夏は気温と湿度が高いことと日照時間が長いことから睡眠が浅くなりやすいです。寝苦しさを解消し、質のよい睡眠がとれる方法をご紹介します。

1 エアコンを使用して快適な温度（26～28℃）と湿度（50～60％）にする。

就寝前の2～3時間前からエアコンをつけて、寝室をしっかりと冷やしておくことで眠りやすくなります。ただし、体を冷やしすぎてしまうと、体調を崩してしまいうるため、タイマーを3～4時間にセットしたり、風量や風向きに注意して直接、冷風が体に当たらないようにしたりと、工夫してエアコンを使用しましょう。

2 扇風機は風向きを斜め上にし、前後に凍らせたペットボトルを置いて使用する。

エアコンではなく扇風機を使って部屋を涼しくするためには、天井付近の暖かい空気を循環させるために、風向きを斜め上にするとともに、2L ペットボトルに8割程度の水を入れて凍らせたものを扇風機の前後に置くと良いです。

3 氷枕や保冷剤で頭部を冷やす。

頭部を冷やすことで体温が下がりやすくなるため、眠りが深くなりやすいです。

