

# 保健だより

群馬県立西邑楽高等学校 保健室  
令和4年7月号

梅雨が明け、毎日、暑い日が続いていますね。  
今年度も全国各地で熱中症による救急搬送が起きています。  
熱中症にならないように、熱中症予防を心掛けていきましょう。



## 熱中症要注意！！

◎◎◎◎◎ 症状 ◎◎◎◎◎

発熱・大量の発汗・めまい・こむら返り・吐き気・嘔吐・だるさ・頭痛・けいれん・意識がもうろうとするなど

◎◎◎熱中症になりやすい状態◎◎◎

◇高温・多湿・無風の環境 ◇暑さになれていない状態 ◇水分不足 ◇朝食欠食 ◇睡眠不足  
◇発熱・下痢・嘔吐などの体調不良時 ◇風邪薬や胃腸薬の服用時 ◇生理中 など

◎◎◎◎◎熱中症予防◎◎◎◎◎

### 1 こまめに水分補給を行う

1日の水分摂取量の目安は1.2Lです。のどが渇いていなくても水分を摂取するよう心掛けましょう！  
なお、激しい運動などで大量に汗をかいている時には「塩分」も摂取することが大切です。  
塩分が不足すると体内の血液量が少なくなって血圧が低下するなど重篤な状態になってしまうことがあります。

### 2 規則正しい生活を送る

「朝・昼・晩にバランスのよい食事の摂取」「十分な睡眠」「適度な運動」を行うことが、  
水分不足の解消、正常な体温調節機能の維持、暑さへの慣れにつながります。

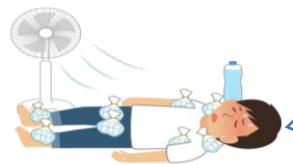
### 3 運動前にはクーリング、運動中は適宜に休息を行う

運動前にクーリング(体を水や氷などで冷やしておくこと)を行うと体温が上がりにくくなり、  
熱中症予防になります。

運動中も体調が悪くなる前に涼しい場所で休息と水分補給を行いましょう。

◎◎◎◎◎熱中症対応◎◎◎◎◎

「熱中症かも…」と思ったら、とにかく「水分補給」「アイシング」「休養」を行ってください！！



「首」「脇の下」「太ももの付け根」を冷やしましょう。  
意識がはっきりしていない場合は、迷わず119番通報！！



## 暑い夏を乗り切るための工夫



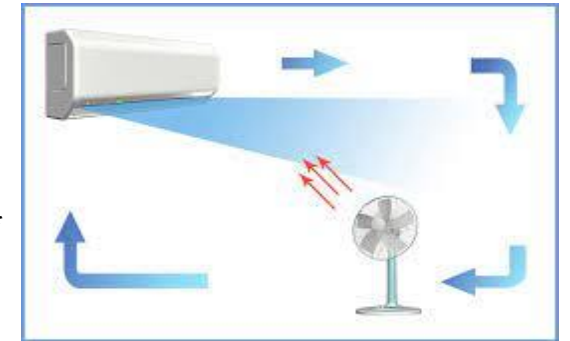
「今年は電力が最も使われる時期に、多くの地域で電力供給が足りなくなるおそれがある」という見通しを政府が発表しました。そのため、各家庭で節電に取り組むことが求められています。  
節電に取り組みながら、この夏を乗り切るためのささやかな工夫をいくつかご紹介します。

### 1 エアコンと扇風機を一緒に使う

エアコンの風向きは「水平」に設定。

扇風機はエアコンの方を向けて置き、首振り角度を最大限上向きにして、天井に向けて風を送れるようにする。

このようにすることで、下にたまった冷気が室内全体に行き届くようになります。



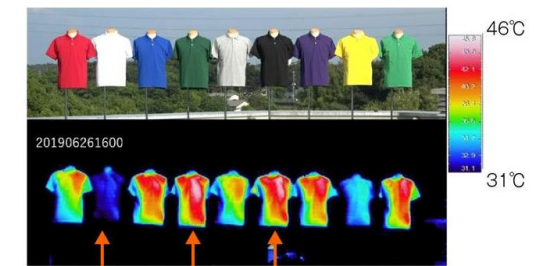
### 2 衣服の色は「白」もしくは「黄色」がおすすめ

「赤」「白」「青」「深緑」「灰色」「黒」「紫」「黄色」「緑」の9色のポロシャツ(素材は同じ)のうち、どの色のポロシャツが一番、熱を吸収しないのか実験を行ったそうです。  
実験の結果、白が一番、熱を吸収しなかったそうです。  
そのため、屋外に出かける時には白の洋服の着用がおすすめです。

【最終結果(熱の吸収率が悪い順)】

1位 白 2位 黄色 3位 灰色・赤  
5位 紫・青 7位 緑・深緑 9位 黒

### 色別のポロシャツの表面温度



※色の異なるポロシャツに5分間日光に当ててサーモカメラで撮影(2019年6月26日16時)  
※ノ瀬俊明「最小スケール気候変動適応策としての被服色彩選択効果について」の資料を基に作成

### 3 外出時は冷感タオル(濡らすだけで冷えるタオル)を常備

冷感タオルは濡らすだけでタオル自体が冷えるため、冷えたタオルを首に巻いたり、顔に当てたりすると、少し熱感がとれます。

屋外で運動する時などに持っていくと手軽に体を冷やすことができます。

100円ショップでも販売していますので、興味のある人は見てみてください。



### 4 外出時は凍らせた飲み物も持参(冷凍庫に常備)

屋外で運動する時などには、凍らせた飲み物も持参すると、冷たい飲み物が飲めるとともに、保冷剤代わりになります。

また、水を入れたペットボトルを冷凍庫に何本か入れておくと、節電にもなりますし、保冷剤代わりに使うこともできます。

