

ほけんだより

8月号



令和6年8月23日
南相馬市立小高中学校
保健室

今月の保健目標
生活を振り返り
夏季の健康生活の
仕方を身につけよう



夏休み中、病気やケガをせず、元気に過ごすことができましたか。夏休みが終わってもしばらく残暑が続きます。今月の保健だよりは、熱中症予防のために重要な暑さ対策についての情報です。上手に暑さ対策をしながら、元気に過ごしてくださいね。

～暑い夏を乗り切るために～ 熱中症と深部体温について知ろう

深部体温と熱中症の関係性を知り、熱中症の予防・対策に活かしましょう。

◇ 熱中症とは…

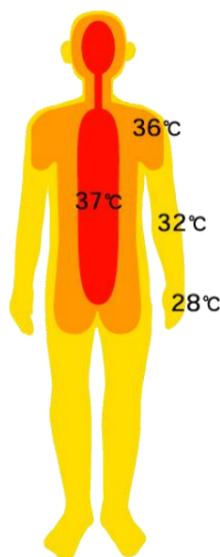
熱中症は、高温多湿な環境や活動などにより深部体温が上昇し、その熱をうまく外に逃がすこと（熱放散）ができなくなることによって身体に様々な症状が現れた状態のことを指します。

◇ 深部体温とは…

人の体温には、手足など体の中心から離れ、外環境の影響を受けやすい「**皮膚温**」と、**脳や臓器など体の中心の機能を守るため一定に保たれている「深部体温**」とがあります。

外環境の影響を受けやすい皮膚温に比べ、深部体温（中心温、芯温）は、内臓の働きを守るため、外環境の影響を受けにくく、一定に保たれており、健康な状態では37℃前後に保たれています。この温度が、体内で生命維持や生存活動のための内臓の働きを最も活発にさせる温度です。

体内の仮想温度分布



深部体温が上昇すると

熱中症になると、熱失神や熱けいれん、熱疲労など様々な症状が現れます。軽症の人はめまいや筋肉痛などが現れ、重症になると呼びかけに反応なくなったり、けいれんを起こしたり、命を落としてしまうこともあります。



熱中症予防ポイント
深部体温を
上昇させない！

自律・創造・協働

熱がこもる前の予防が重要！ 深部体温を上げないための予防策

暑い時期は、日頃から深部体温を下げる習慣を身につけ、深部体温が上がらないよう注意しながら生活することが大切です。

冷たい飲み物をこまめに飲む

冷たい飲料（5℃～15℃）を飲みましょう。胃にとどまる時間が短くなり、吸収が早くなるため、深部体温が上昇している場合や、大量の汗をかき水分を失っている場合に効果的です。

ただし、胃腸に負担がかかる場合もあるため、一度に大量に飲みすぎないように注意しましょう。軽い脱水状態の時にはのどの渇きを感じません。そのため、のどが渇いていない時にも、こまめに水分を補給しておくことが大切です。



水分補給

手のひらを冷やす

手のひらや足の裏、頬には、動静脈吻合（どうじょうみやくふんごう/AVA）と呼ばれる動脈と静脈を繋ぐ血管があります。この動静脈吻合は、毛細血管の約10倍の太さと1万倍の血流量を持っていて、深部体温をコントロールしています。そのため、運動時や運動後、暑さを感じる時に、手のひら（可能であれば肘まで）を水に浸けたり、ペットボトルを握ったりするなどして、深部体温を下げるようにしましょう。

手や頬、足のうらを冷やす



暑熱順化をする

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて、汗のかき始めや皮膚血管拡張による熱放散が早くなるため、深部体温が上昇しにくくなります。

しかし、エアコンの効いた部屋で過ごす時間が長かったり、運動習慣がなかったりすると暑熱順化しにくい状態になってしまいます。適度な運動や毎日入浴する習慣を身につけましょう。

適度な運動



湯船につかる



暑熱順化できていないとき



熱中症になりやすい状態

暑熱順化できているとき



熱中症になりにくい状態

熱中症になったら？
裏面をチェック！

こんな時はすぐに救急車！

- 呼びかけに反応しない
- まっすぐ歩けない
- 嘔気・嘔吐
- 未開封のペットボトルを渡したとき、自力でキャップを開けられない
- 自分で水分補給をすることができない
- おかしな返答をする

迷ったら確認！熱中症が疑われるときの応急処置

チェック① 熱中症を疑う症状がありますか？

めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温

はい

チェック② 意識がありますか？

はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

氷枕や保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やしましょう。皮ふに水をかけて、うちわや扇子などでおおくことでも体を冷やすことができます。

チェック③ 水分を自力で摂取できますか？

はい

水分・塩分を補給する

大量に汗をかいている場合は、塩分・糖分と一緒に補給できるスポーツドリンクや食塩水(1ℓの水に対して1~2gの食塩を加える)がよいでしょう。

チェック④ 症状がよくなりましたか？

はい

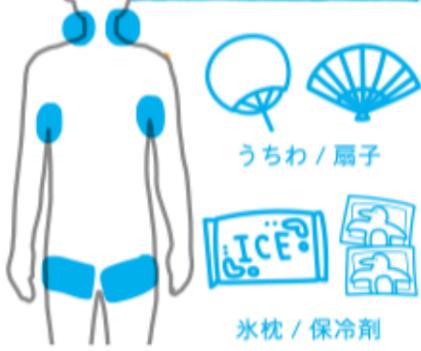
そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう



救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません。

体を冷やすポイント



医療機関へ



本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう。

<参考にしよう！>

熱中症の症状別指標

重症度Ⅰ度 現場での応急処置で対応できる軽症

症状1 めまいや顔のほてり

症状2 筋肉痛や筋肉のけいれん

重症度Ⅱ度 病院への搬送を必要とする中等症

症状3 体のだるさや吐き気

重症度Ⅲ度 入院して集中治療の必要性のある重症

症状4 体温が高い、皮膚の異常

症状5 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない

症状6 水分補給ができない

その他の症状

症状7 汗のかきかたがおかしい

※枠内の3~7のような症状が現れた時は、ためらわず救急車を要請してください。

意識障害や手足の運動障害がある場合などには、入院が必要となることがあります。また、治療を行っても重症化した場合は後遺症が残ったり、命を落としてしまったりすることもあるため注意が必要です。

重症化を防ぐためにも、熱中症の症状別指標をもとに重症度を判断し、初期の段階で適切な応急処置を行うことが非常に重要です。

時間	注意	警戒	重症警戒
午前 6~9時	注意	警戒	
9~12時	警戒	重症警戒	
午後 12~3時	警戒	重症警戒	
3~6時	重症警戒	重症警戒	

①涼しい場所へ移動する
②体を冷やして体温をさげる
③塩分や水分を摂取する

校舎内に掲示してある暑さ指数を確認しながら生活して、熱中症予防に努めましょう。

どのように体を冷やせばよいだろう？

処置時の体勢

- ① 仰向けにさせる
 - ② 足を心臓より高くする
- (※嘔吐がある場合は顔だけ横向きにする)

氷枕や氷のうを使うとき

~氷枕や氷のうをあてる場所~

- 首の付け根(前頸部)の両脇
- わきの下(腋窩部)
- 太ももの付け根(鼠径部)

皮膚のすぐ近くにある太い血管を冷やし、効率よく全身を冷やします。

濡れタオルや扇風機などを使うとき

~濡れタオルや霧吹きで冷やす場所~

- 首全体
- 両腕
- 大腿部
- 太ももの付け根(鼠径部)

霧吹きや濡れタオルで体を濡らし、扇風機で風をあてます。水を蒸発させ気化熱を奪うことで体を冷やします。緊急の場合は衣服の上から水をかける方法も効果的です。

