



# 保健室便り

2024年8月発行



近畿地方も梅雨明けしました。  
今年も夏本番となり熱中症に気をつける時期になりました。  
熱中症を正しく理解し、予防できるように  
今回のテーマ『熱中症』についてお伝えします。



## 『熱中症』とは

気温や湿度が高い環境下で体温の調整がうまくいかず、めまいやだるさなどさまざまな症状が起こる状態をいいます。



### 熱中症はどのような時に起こりやすいか？



- 気温が高い時 最高気温 25℃を超えると熱中症患者が発生するといわれ 30℃を超えると熱中症による死亡者が増えるといわれます。



- 湿度が高い時 気温が低くても湿度が高いと、汗が蒸発しにくくなり、熱中症のリスクが高くなります。



- 日差しが強い時 直射日光や地面からの照り返しが熱中症のリスクを高めます。



- 風が弱い時 汗かいても汗が蒸発しにくくなります。体温を下げる効果が低下して熱が体にこもりやすく体温調節がしにくくなります。



- 急激に暑くなった時 真夏だけでなく急に暑くなった日や、暑くなり始めた時期は体が暑さに慣れていないため要注意です。

### 熱中症の症状

- 軽度 めまい・気分不良・こむら返り・立ちくらみ・大量の汗
- 中等度 頭痛・吐き気・疲労感・判断力の低下
- 重度 高体温・意識障害・けいれん・発汗停止



### 熱中症の手当て

水分補給・冷却・休息・119番通報

意識がはっきりしている時は水分補給をし、意識障害や吐き気がある時は119番通報を行う。



## 熱中症予防

- 室内温度は 28℃を超えないよう、エアコンや扇風機で調節する。
- 水分補給はこまめに、水やお茶ではなくスポーツドリンクや経口補水液を飲むようにする。(汗で失った成分を効果的に補給できるため。)
- 涼しい服装や帽子、日傘で日よけ対策をする。
- 適度な運動で体力をつける。



## 熱中症予防の食事

熱中症対策にはきちんとした食事を摂ることも大切です。効果的な栄養素にはカリウム、ビタミン類、クエン酸があります。豚肉や豆腐、味噌などの大豆製品、モロヘイヤ、玄米などに多く含まれています。これらを積極的に摂取し熱中症の予防に心がけましょう。



この夏**コロナ**が流行しています。もう一度病気を理解して対応しましょう。



## 『コロナ』とは



初期は風邪と見分けにくいですが、普通の風邪は発症から 3.4 日がピークで良くなるのが一般的ですが、コロナは症状が 7 日前後と長く続きます。症状として、おおよそ発熱・咳・頭痛・喉痛です。



感染経路は感染している人の咳や会話によって生じるしぶきを吸入する(飛沫感染)とウイルスが含まれる痰や唾液などに接触した手で口や鼻・眼を触って感染する(接触感染)です。

コロナは5類感染症となりました。学校出席停止期間は発症日を 0 日とし、翌日から原則 5 日間となります。しかし症状が軽快して 1 日経過していることが大切です。

発症の翌日から 10 日間はマスクの着用が推奨されています。

喫煙者はコロナに感染しやすくかつ重症化します。これを機会に禁煙をしましょう。

