



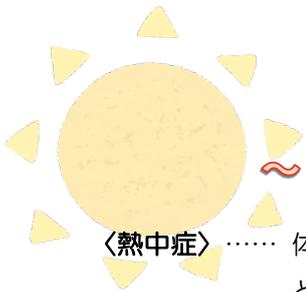
保健室だより



2024 年度 夏号
神戸市外国語大学 保健室

梅雨が明けるといよいよ本格的な夏が到来します。気温・湿度ともに高く、「熱中症」の危険が増える時期です。特に、試験終了後、部活動を再開する頃は暑さに体が慣れていないため、注意が必要です。

運動量を調節するとともに規則正しい睡眠や食事などを心がけ、熱中症の予防に努めましょう。



熱中症 にならないために！

～ 一人ひとりが正しい知識を持って予防しよう ～

〈熱中症〉…… 体内の水分や塩分バランスが崩れてしまうと、汗や皮膚温度で体温が調節できず、どんどん身体に熱が溜まってしまいます。このような状態が熱中症です。

熱中症の 3 つの要因！

どのような時に熱中症になる可能性があるのでしょうか？

環境

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 閉め切った屋内
- 風が弱い
- 急に暑くなる



からだ

- 体調が悪い
- 栄養状態が悪い
- 睡眠不足
- 下痢や発熱で脱水状態



行動

- 激しい運動
- 長時間の屋外活動
- 水分摂取が不足
- 1日3食食べていない（欠食）



予防 しよう！

これらの条件がそろっている時は特に**注意！！**

暑さから身を守る

- 気温と湿度のチェック
- 室温を適度に下げる
- 衣服の工夫
- 帽子や日傘で日差しを遮断
- 日陰を利用
- 冷却グッズを身に付ける



暑さに負けない体づくり

- 水分をこまめに摂る
- 塩分を補給する
(スープ・味噌汁・スポーツドリンク等)
- 快適な睡眠をとる
- バランスのよい食事を摂る



熱中症に注意!

予防アイテムの紹介

- ★ 塩分補給タブレット・飴・スポーツドリンク (スーパーやドラッグストア等でも販売しています)
- ★ うちわや扇子を持ち歩く
- ★ クールバンドやクールタオルを首に巻く
- ★ きゅうりの塩もみ等の塩味のある食べ物を、一品増やしては？
※ きゅうりを切って塩でもむだけ。とってもお手軽です。

〈参考〉環境省「熱中症予防情報サイト」より

症状

軽度

めまい
立ちくらみ
筋肉痛 こむらがえり
大量の汗

中度

頭痛
吐き気 嘔吐
脱力感 疲労感
集中力の低下

重度

意識障害 けいれん
体温の上昇
運動障害 (歩けない)

すぐに救急車要請

予防

- ①こまめに水分補給 (のどが渇いたと感じる前に水分補給を!)
 - ・スポーツドリンクや0.2%濃度の食塩水が効果的。
 - ・運動をする時は、開始前から水分・塩分を補給する。(目安は250ml~500ml)
- ②熱さに慣れる (暑熱馴化)
 - ・暑さに慣れるまでは、短時間で軽めの運動から始める。
 - ・しばらく運動をしない時期があったときや、合宿の初日などは特に注意を!
- ③環境条件に応じて運動する
 - ・できるだけ涼しい時間帯に運動する。
 - ・運動をする時は、給水タイムを兼ねて30分程度に1回は休憩をとる。
- ④体調が悪いときは無理をしない
 - ・疲労、睡眠不足、発熱、風邪、下痢など体調の悪いときには、無理をしないで休息をとる。
- ⑤日頃から体調管理
 - ・日頃から栄養バランスの良い食事と十分な睡眠をとる。

手当ては FIRE

〈参考〉神戸市保健福祉局 消防庁 日本体育協会ホームページ

F: Fluid (水分補給)

冷たいスポーツドリンクなどで、水分と塩分を補給する。

I: Ice (冷却)

涼しい場所へ移動し、首や両脇、足の付け根などを保冷剤などで冷やす。

R: Rest (安静)

衣服をゆるめ、安静にする。

E: Emergency Call (救急車要請)

意識障害やけいれんが起こる、自分で水分を摂れない場合は、急いで救急車を要請する。

