

# 保健だより臨時号

令和4年6月 高岡市立芳野中学校



今年は梅雨明けも早くなり、暑い日が続いています。体が熱さに慣れずに気温が高くなり、熱中症で救急搬送が増加傾向にあります。熱中症は悪化すると「命にかかわる」病気ですが、「防げる病気」です。生活の中で予防していきましょう。



## ヒトの体の約半分は水分

ほんの少し不足するだけで  
こんな症状が起こります

2%



のどの渇きを感じる

3%  
4%



イライラする  
食欲がなくなる  
皮ふが赤くほてる感じ  
ひどく疲れた感じ

5%



はっきり話せない  
息苦しい  
体がふらふらする  
けいれんする

参考：「熱中症環境保健マニュアル—2014年3月改訂版」環境省

水分不足のサインを見逃さないで!!

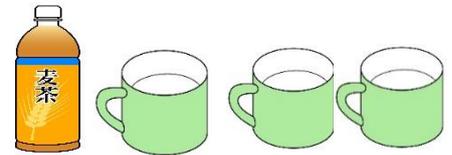
## のどが乾く前に水分補給しよう

### こまめに水分補給を..

#### 運動前

(30分~15分前)

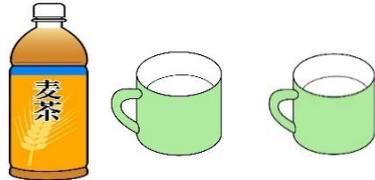
目安 400~600ml



#### 運動中

(15~20分ごと)

目安 200~400ml

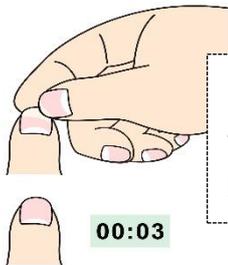


軽い運動は水や麦茶(ミネラルが含まれている)をとります。激しい運動ではスポーツドリンクにして塩分も補給しますが、糖分が多いので飲み過ぎに注意しましょう。



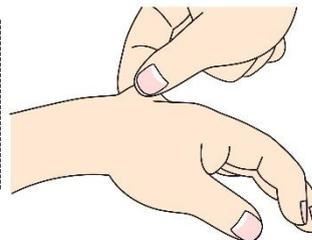
## 脱水症状の早期発見ポイント

熱中症は、「脱水症」と「臓器障害」という大きな症状が出る病気です。症状としては、「脱水」が進行するので、見分け方を知っていると早期発見に役立ちます。



親指の爪の先を抑えて放す。  
健康・・・放すと赤みが戻る。  
脱水・・・白のまま

00:03



手の甲の皮膚をつまんで放す。  
脱水・・・皮膚が元に戻るまでに3秒以上かかる。

### 熱中症予防ポイント

- ・こまめに水分を補給する。(のどが渇いたと感じる前に飲む) 水筒の準備を忘れない。
- ・暑さに負けない体をつくる。(十分な睡眠・朝食をとる。)
- ・体調不良の時は無理をしない。