

ほけんだより

長い夏休みが終わり、いよいよ2学期がスタートしました。皆さん、生活リズムは整っていますか？

2学期は、赤土祭や受験に向けた学習など、心も体もフル活動の季節です。

今のうちに生活習慣を整えて、元気にスタートを切りましょう！

さて、まだまだ暑い夏。熱中症を少しでも減らし、重症化を防ぐために、
普段の学校生活や部活動などで実践できそうな対策・工夫をまとめました。

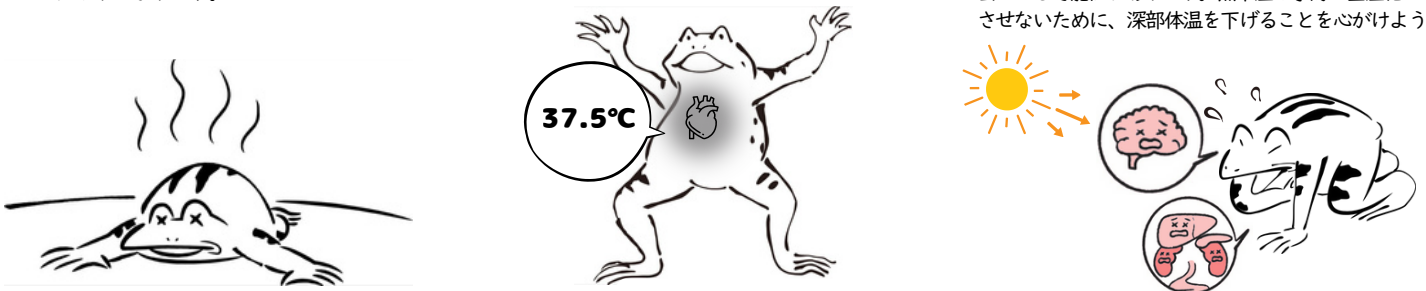
できそうなものを取り入れて、過ごしてみてくださいね！

その① 熱中症予防のポイントは「〇〇体温」を下げること！

熱中症とは、気温、湿度が高い環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもってしまった状態のことです。熱中症を予防するには、「深部体温」を下げる

「深部体温」とは、脳や臓器など体の内部の体温のことです。内臓の働きを守るため、一定に保たれており、健康な状態で皮膚音よりも0.5～1度ほど高いとされています。

熱中症は、高温多湿な環境や運動などにより深部体温が上昇し、熱をうまく外に逃がすことができないことで生じます。頭痛・吐き気などが出たりするときは、深部体温の上昇により、脳や内臓に影響が出ている可能性があります。熱中症を予防・重症化させないために、深部体温を下げることを心がけよう！

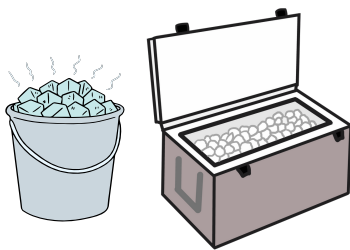


その② 深部体温を下げる効果的な方法は「〇〇〇〇冷却」！

熱中症予防で習慣づけたいのが、「手のひら冷却」です。手のひらには、動脈と静脈を結ぶ部位（動静脈吻合）があり、体温調節に重要な役割を果たしています。ここを通る血管を冷やすことで、冷たい血液が体の深部に回り、深部体温を下げるができます。「手掌冷却」とも言います。

「手のひら冷却」の方法

バケツなどに水をはり、氷で10～15度程度に冷やす。
※ 冷やし過ぎると効果は見込めません！



数分から10分程度、両手のひらを浸す。
※ 足裏にも同様の血管部位があり、くるぶしから下くらいの足を冷やす「足底冷却」でも深部体温を下げる効果が見込めます。



もっと簡単な「手のひら冷却」方法

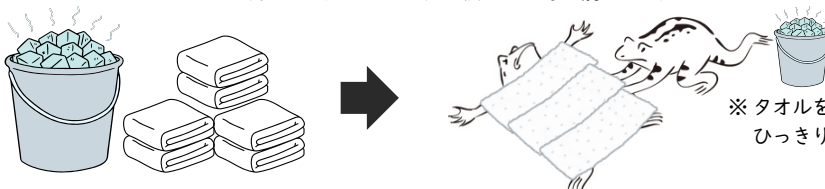
水やスポーツドリンクが入ったペットボトルを冷蔵庫で冷やします。冷蔵庫から取り出したペットボトルを休憩中や攻撃時にベンチに座っているときに、握ったり、手のひらで転がしたりしましょう（凍らせたペットボトルでは温度が低すぎます）



番外編 重症時は救助到着まで「〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇法」！

頭痛、めまい、立ちくらみ、足がつるなどの軽～中程度の症状であれば、氷嚢などで首・太もも・脇の下を冷やしたり、涼しい場所への移動したり、スポーツ飲料・経口補水液などで水分・塩分を補給したりするなど、皆さんが通常行っている対応でOKですが、「呼びかけへの反応がおかしい」「体がけいれんする」「まったく歩けない・走れない」「意識がない」などの場合は、救急車を呼び、救急車到着までの間「ローテーションアイスタオル法」で体を少しでも冷やすことを覚えておきましょう！（ホースで全身に水をかけ、扇風機を当て続ける方法も有効です！）

タオルを氷水に浸します。タオルは軽く絞り、全身を覆います。



※ タオルを浸しなおして冷たさを保ちます。
ひっきりなしに交換しているイメージ。救急隊到着まで続けます。