ほけんだより



令和７年７月１日（火）
秩父市立大田中学校
熱中症対策号

熱中症リスクが高い日が続きます

熱中症の症状

軽症 → 重症



立ちくらみ・めまい
足がつる など



頭痛、吐き気・嘔吐
だるさ など



たおれる、意識がなくなる
体のけいれん、汗がかけない など

一般的に「**午前10時から午後３時は暑いから注意**」と言われます。しかし気温だけでなく「暑さ指数（WBGT）」を確認することが重要です。**WBGTは、気温・湿度・輻射熱（直射日光などの熱環境）の３つを考慮した熱中症予防が目的の指標**で、摂氏度（℃）で表されますが、気温とは異なります。**28℃を超えると熱中症リスクが高くなります。**

また、「たくさん汗をかいても水を飲めば大丈夫！」と思っている人も多いかもしれませんが、実は水だけをたくさん飲むと問題が起こることがあります。汗には塩分（ナトリウム）が含まれているため、**マラソンなどのスポーツで汗をかいた後に水だけ飲むと、体内の塩分濃度が薄まってしまいます。**この状態を「**低ナトリウム血症**」といって、**頭痛や吐き気、筋肉のけいれんなどの症状が起きることがあります。（ひどい場合は命にかかわることも…。）**

そのため、**たくさん汗をかいた後はスポーツドリンクや塩タブレット等で塩分も一緒に補給するのが大事**です。外で過ごしたり、スポーツをしたりするときは、**こまめな水分補給だけでなく、塩分もバランスよくとりましょう。**

熱中症かも!?と思ったら

エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ



首のまわり、
わきの下、
足の付け根を
冷やす



経口補水液などで
水分補給



こんなときは救急車！

- 自分で水が飲めない
- 受け答えがおかしい

悪化すると命にかかわることも。
すぐに対処しましょう。