

保健だより 筋肉祭編①

★第7号★
2016. 7. 1 (金)
浦添高校＊保健室＊



いよいよ筋肉祭が近づいてきました！今日から団の練習もスタートしますね！
今回の保健だよりは筋肉祭に向けて①熱中症のメカニズム②熱中症の症状を中心に紹介します。

※次回は、熱中症の予防方法や当日のお知らせ等を紹介します☆

～熱中症ってどんな状態？～

熱中症とは

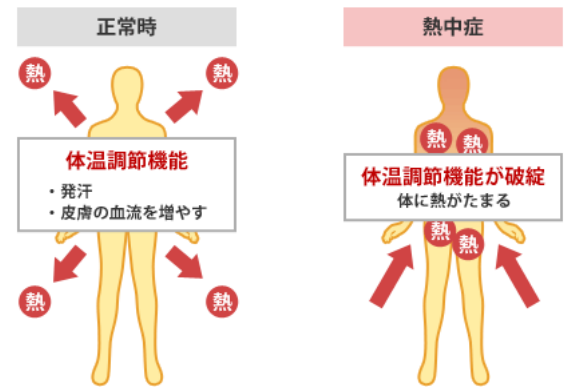
高温・多湿の環境下で体内の水分と塩分(ナトリウム)が過度に失われ、体温調節機能がうまく働かなくなって起きるさまざまな障害の総称です。

熱中症になるメカニズム

ヒトの身体は、常に熱を作り出す(産熱)一方、汗をかいたり、皮膚から熱を逃がすこと(放熱)で体温の上昇を抑えています。

このような体温の調節がうまく働かず、体内に熱がこもり、体温が異常に上昇することで「熱中症」は起こります。

重症化すると死に至る可能性もありますが、正しい知識と適切な行動で防ぐことができます。また、応急処置を知っていれば、命を救うこともできます。

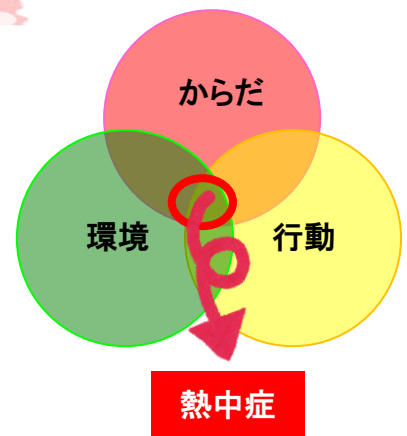


熱中症を引き起こす [環境] [からだ] [行動]

熱中症には、「環境」、「からだ」、「行動」の3つの要因が関係しています。

「環境」は高温、多湿、強い日差し、突然の気温上昇といった天候に左右されるものや、閉めきった部屋、風通しの悪い場所といった条件が関係します。「からだ」は、体力のない乳幼児や高齢者、糖尿病や心臓病などの持病、肥満、下痢や発熱での脱水状態、食生活の偏り、睡眠不足、二日酔いなどが関係します。「行動」には激しいスポーツや屋外での長時間にわたる作業、水分を補給しにくい状況などが関係しています。

熱中症になりやすいのは、これらの要因が重なった時です。筋肉祭の時は、「環境」「からだ」「行動」どれも重なりやすいので、十分気をつけましょう。



熱中症の症状と分類

熱中症は、一般的な重症度によりⅠ度、Ⅱ度、Ⅲ度の3つに分類されます。ですが、Ⅰ度になる前の初期対応が一番大事！早めに対応・予防をすることで回復が早くなります。「軽めの症状だったから」「熱中症とは知らなかった」などで、カラダのサインを見過ごすことがないように覚えておきましょう。

これらの症状が現れた場合には、熱中症を発症した可能性があります

Ⅰ度	<ul style="list-style-type: none"> ●めまい・失神…「立ちくらみ」のこと。「熱失神」と呼ぶこともあります。 ●筋肉痛・筋肉の硬直…筋肉の「こむら返り」のこと。「熱痙攣」と呼ぶこともあります。 ●大量の発汗
Ⅱ度	<ul style="list-style-type: none"> ●頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感…体がぐったりする、力が入らない、など。従来「熱疲労」と言われていた状態です。
Ⅲ度	<ul style="list-style-type: none"> ●意識障害・けいれん・手足の運動障害…呼びかけや刺激への反応がおかしい、ガクガクとひきつけがある、真っ直ぐに歩けない、など。 ●高体温…体に触れると熱いという感触があります。従来「熱射病」と言われていたものが相当します。

重症度



保健だより 筋肉祭編②

★第8号★
2016.7.11(月)
浦添高校*保健室*



いよいよ筋肉祭が近づいてきました！みなさん、団演技の練習は進んでいますか？

筋肉祭練習後、熱中症疑いで保健室へ来る生徒が増えています。

今回は、筋肉祭に向けて①熱中症の予防方法②熱中症になった時の対処方法を中心に紹介します。



～筋肉祭における熱中症予防～

その① 水分&塩分補給

熱中症予防には【水分補給】は欠かせません！しかし、ただがむしゃらに水分を摂ればいい訳ではありません。

熱中症予防や重症化を防ぐためには、**効率よく水分・塩分を体内に取り入れることが大事！！**

“のどが渴いたから飲む”だけでなく、カラダの水分・塩分喪失量とのバランスを取り、筋肉祭を元気に乗り切ろう！



その② 暑さ対策

●カラダを冷やすものを用意



大きめの保冷剤や凍らせたペットボトル、濡れタオルを凍らせたものなどがあると Good！

●休憩は涼しい日陰で



●涼しい服装&必ず帽子を着用

軽装をして、通気性や吸湿性の良いものを着用し、日焼け防止やファッション重視の過度な重ね着はしないようにしましょう。

また、フィールドに出る際は必ず帽子を着用しましょう。



その③ 体調管理

①日頃から十分な睡眠を取り、朝食を必ず摂りましょう。

②練習や本番中、具合が悪い場合(めまい・立ちくらみ・頭痛・腹痛・吐き気・下痢など)は、無理をせず救護所または保健室へ！

③周りに具合が悪そうな人を見つけたら、すぐに近くの職員へ知らせて下さい。



～覚えておこう！熱中症の応急処置” FIRE”～



Fluid 水分・塩分補給

飲めるなら、水分+塩分を補給する

Ice 冷却

衣服をゆるめ、風邪を送る
首筋・わきの下・太ももの付け根を冷やす

Rest 安静

日陰、風通しの良い場所へ移動する

Emergency 緊急事態の認識

反応があるか確認し、意識もうろうなら救急車要請

～救護について～

救護所や保健室は、当日の病気やケガに対応します。

日光アレルギーやケガ等、事前に申し出のある見学者は、出来るだけクラスの控え場所で見学させて下さい。ご協力よろしくお願いします！