

藤岡市立

美九里西小学校　　保健室

熱中症にならないために！

気温や湿度が高くなってくると体温調節がきちんとできなくなり、頭痛やめまい、

吐き気を起こしたり、気を失ったりする「熱中症」になる人が増えてきます。この

時期を元気に過ごすためにも熱中症について正しく理解し、きちんと予防すること

が大切です。

熱中症は予防できます！

**１．熱中症の予防には、暑い環境に体を慣れさせること（）が**

**重要になります。**

ポイントは汗をかける体になること。汗をかくにはジョギングをしたり速足でウォ

ーキングしたりすることです。最初はつらいかもしれませんが、1週間続ければ楽に

こなせるようになります。  
運動が苦手という人、もしくは、今の時期は外に出たくないという人は、湯船に入

って汗をかいてください。運動をしなくても湯船で汗腺を活性化すれば汗をかける体

になり、熱中症を予防できるのです。本格的な夏を迎える前に暑さに体をならす暑熱

順化をしてはどうでしょうか。

**２．水分補給について**

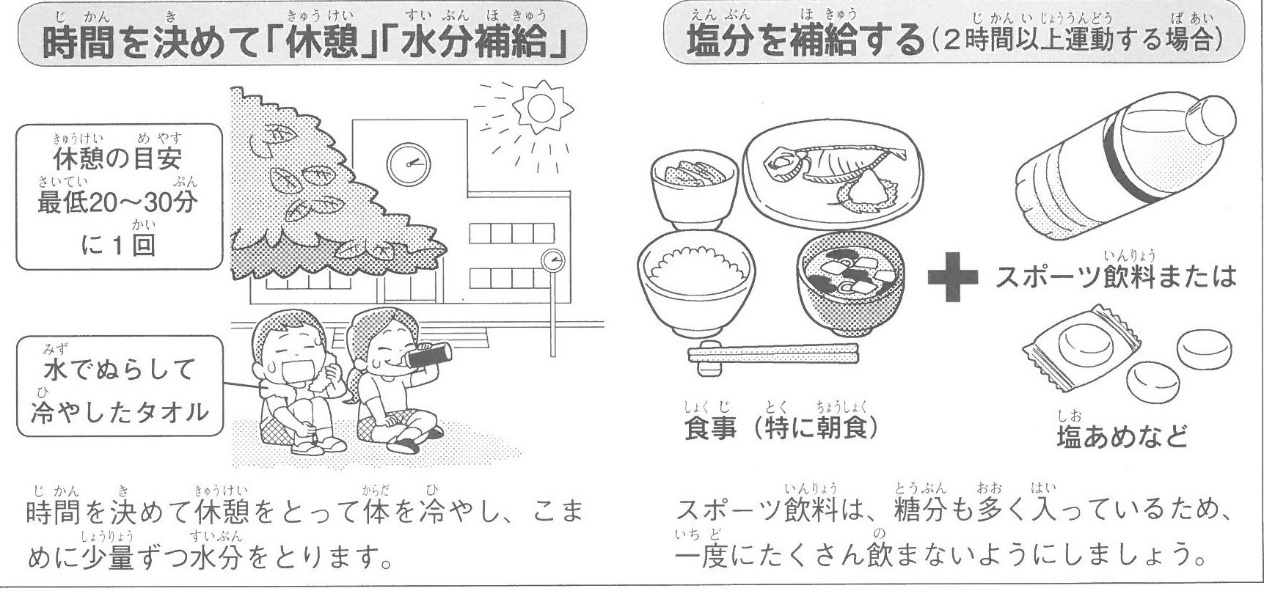
お茶には利尿作用があり、身体の中の水分を外に出してしまうため、水分の補給に適して

いません。また、汗には塩分（ナトリウム）などの電解質（イオン）が多く含まれているた

め、水だけ補給しても熱中症の予防にはなりません。0.1％～0.2％の食塩水やイオン飲料、

経口補水液をとるようにしましょう。人間は発汗以外にも皮ふ及び呼気から水分を失ってい

ます。これは不感蒸泄（ふかんじょうせつ）と呼ばれ、意識しなくても起こることですので、

汗をかいていなくても水分補給は必要となります。

【新型コロナウイルス】

感染拡大の収束には、**目に見えない感染の連鎖を断ち切る**ことが最も適切な方法！

新型コロナウイルス感染者の多くはウイルスを他人にうつさず、２次感染者を生み出さないが、ごく一部の感染者を数多く生み出す、いわゆるクラスタ－（患者の集積）が感染拡大の要因になっている。重症急性呼吸器症候群（SARS）と異なり、軽症、無症状の症例が多いことも予防対策を困難にしている。そこで、今後も、以下のことを心がけましょう。

**咳エチケットの遵守、手洗いの励行、マスクの着用、不要不急な集会・活動の自粛**

