

5月も半ばになってきました。5月に注意したいことといえば、ゴールデンウィーク明け頃に無気力な状態になる「五月病」がありますが、加えて注意し始めたいのが「熱中症」です。

熱中症は猛暑の時期になるイメージがあるかもしれませんが、しかし、実際は猛暑日だけでなく、暑さに慣れていない5月～6月の急に気温が上がった日や湿度の高い日は熱中症になるリスクがかなり高いのです。

まだそこまで暑くないからといって油断はせず、早めに対策をとることが大切です。

## 熱中症

熱中症とは、高温多湿な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、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡したりすることもあります。

### 熱中症を引き起こす条件

#### 環境

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い
- ・閉め切った室内
- ・エアコンがない
- ・急に暑くなった日
- ・熱波の襲来

#### からだ

- ・体調不良（寝不足等）
- ・脱水状態  
（下痢、インフルエンザ等）
- ・低栄養状態
- ・高齢者、乳幼児、肥満
- ・体に障がいのある人
- ・持病  
（糖尿病、心臓病、精神疾患等）

#### 行動

- ・激しい運動
- ・慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給がしにくい



### 熱中症を引き起こす可能性

- 「水分」をこまめにとる
- 「室内」を涼しくする
- 「塩分」をほどよくとる
- 「衣服」を工夫する
- 「睡眠環境」を快適に保つ
- 「日差し」をよける
- 「丈夫な体」をつくる
- 「冷却グッズ」を身につける
- 「気温と湿度」を気にする
- 「休憩」をこまめにとる

## 熱中症 予防

熱中症予防の基本は、日々の生活の仕方にあります。熱中症の症状で保健室に来る人の中には、前日の寝不足、朝ごはんの欠食など、原因に生活習慣が関わっていることがあります。そういった日の運動は無理をしないようにしましょう。

これから、部活動の大会も近くなり運動量も増えていく時期です。日頃の生活習慣を見直して、体調管理を心がけましょう。

基本は無理をしないこと！

## 熱中症予防のための日頃からの心がけ



規則正しい生活で体調を整える



喉が渇く前にこまめに水分をとる



運動するときにはこまめに休憩をとる



## LINE アプリを活用した熱中症警戒アラート・暑さ指数の情報配信

環境省は、令和2年7月31日に、LINE 公式アカウント「環境省」を開設し、熱中症予防対策の情報配信を開始しました。お使いのスマートフォンなどの LINE アプリで、LINE 公式アカウントを友だち追加していただくと、熱中症警戒アラートの発表や暑さ指数の情報を、受け取ることができます。

## 大塚製薬公式 youtube ポカリスエット web movie

## はたらく細胞 第11.5話 熱中症～もしもポカリスエットがあったら～

アニメ「はたらく細胞」と、ポカリスエットの大塚製薬がコラボした、熱中症に関するアニメ映像です。

熱中症に関して、わかりやすく学べます。ぜひ見てみてください！

