

保健室からのお知らせ

2026年 7月号



夏に向けて、熱中症対策特集！！

熱中症とは高温多湿環境に、私たちの体が適応できないことで生じる様々な症状の総称です。

いつでもだれでもどこでも条件次第で熱中症にかかる危険性がありますが、熱中症は正しい予防法を知り、普段から気を付けることで防ぐことができます。梅雨の晴れ間や梅雨明け後の急な暑さは、熱中症の危険が高まります。本格的に暑くなる前から適度な運動や入浴など暑熱純化に有効な対策をとり、暑さに備えた体づくりを心がけましょう

<暑さを避けて！>

「熱中症対策」と聞くと何が思い浮かびますか？水分や塩分を補給するための飲み物や体を冷やすためのグッズなど、皆さんそれぞれ対策をとっているのではないのでしょうか？最近では、熱中症対策ドリンクやグッズを目にする機会が増えてきましたね。

熱中症を予防する基本対策は

基本対策は「**暑い場所に長時間いないこと**」です。どんなに対策、グッズを駆使してもこの基本に勝るものはありません。まずは暑さが想定される場所に行かないこと。

どうしても行く必要があれば、最低限の滞在にとどめること、

この基本を大前提としてそれぞれに合った対策を心がけましょう。

出かける前のチェック

- ☐ よく眠れた？(寝不足だと体温調整機能が低下します)
- ☐ 二日酔いはない（お酒を飲むと脱水になる。二日酔いはすでに脱水状態）
- ☐ 食事はとれた？(食事で、水分、塩分、糖分が十分に摂取出来ます。)



出かけた先でのチェック

- ☐ 水分塩分を取ろう(30分ごとに200mlが目安)
- ☐ こまめに休憩しよう
- ☐ 対策グッズを上手に使う



熱中症の症状



激しい運動や慣れない運動/長時間での外での活動/水分補給できない状況
これらの要因が重なると体温調整がうまくいかなくなり、身体に熱がこもり
体温が上昇し熱中症になります

★熱中症にならないための注意★

- こまめに水分補給、適度に塩分補給
- 十分な睡眠
- 食事は3食しっかり食べる
- 帽子・日傘の活用

※そのほか室内でも油断せずにエアコンで適宜温度調整・体調が悪い時に無理をしない。久々の運動は短時間から始めて下さい。

今年の夏は酷暑日が予想される暑い夏になる可能性が高いので、普段から熱中症の予防対策をお願いします。

