



令和6年7月19日
平戸高等学校

担当

2-1 小川 はな

2-1 松田 海人

いよいよ夏休みが始まります。夏といえば海やプール、花火大会など楽しいことがたくさんあります。しかし、その反面、熱中症などになりやすい季節です。暑さ対策をしながら夏休みを楽しみましょう。

熱中症対策をしよう

三連休は雨が続きましたが、雨も上がり、本格的な暑さがやってきました。みなさん熱中症対策は大丈夫ですか？今回は改めて熱中症の症状と、熱中症にならないよう心がけて行うことを紹介します。

<熱中症の症状>

…熱中症とは暑さによって全身に起こる障害の総称です。熱失神、熱けいれん、熱疲労、熱射病の4つに分類されます。

軽症熱失神…めまいや立ちくらみ

皮膚血管の拡張などで血圧が低下し、脳血流が減少することでめまいや立ちくらみ、失神などが起こります。

軽症熱けいれん…足がつる

大量に汗をかき、水だけを補給して血液中の塩分濃度が低下したときに起こります。足がつったり、痛みを伴う筋肉のけいれんなどが見られます。

中等症熱疲労…頭痛、吐き気など

大量の発汗によって水分と塩分を失い、血液循環量が減少することで脳などへの血流が不足し、めまい、頭痛、吐き気、脱力感等の症状が出ます。

重症熱射病…意識障害など

熱疲労が進行し、過度に体温が上昇（40℃以上）して、意識障害なども出現し、命の危険な状態です。

実際の熱中症は、これらが明確に分かれて起こるわけではなく、組み合わせられていると考えられています。

<熱中症にならないように心がけること>

- 規則正しい生活を送る
- こまめに室温を確認し、調節する
- こまめに水分を補給する
- 室外では帽子や日傘を使用する
- 吸汗、速乾性のある素材や通気性の良いものを着用する

夏休みを元気に過ごそう

夏休み中も元気に過ごすことができるよう、生活の仕方に気をつけましょう。

□夏でも感染症に注意

平戸市内でも新型コロナウイルス感染症や手足口病が流行しています。暑い
ためマスクの着用が難しいと思いますが、必要な場面でのマスクの着用や
手洗い、うがいなどの基本的な感染対策に努めましょう。

□睡眠リズムを崩さない

早寝早起きをすることで、リズムを崩さず朝から元気に過ごすことができ
ます。ゲームや携帯電話などは時間を決めて使い、夜更かしをしすぎないよう
にしましょう。

□冷房は設定温度に注意

急激な温度変化が1日に何度もあると、体温調節のために神経が過剰に働
き、疲れる原因となってしまいます。冷房の設定温度を極端に低くしすぎない
ように注意しながら、冷房を活用しましょう。

□悪いことへの誘惑に注意

軽い気持ちでしたことが、大きな事件や事故につながるかもしれません。お
酒やたばこなど、悪いと思う誘いは、誘われてもしっかり断りましょう。

□水の事故に注意

始めは、足がつくような場所でも、急に水深が深くなっている場所があつた
り、急に流れが変わってしまったりと危険がいっぱいです。十分に注意しまし
よう。

□熱中症にも注意

気温が高くなると、身体に熱がたまりやすくなり、湿度が高いと、汗が蒸発
しにくく、体温調節が上手くできなくなります。適度に休憩をとることや、汗
で失う水分や塩分をしっかりと補給することが大切です。運動をするときだ
けでなく、日常生活でもきちんと対策をしましょう。

時間のある夏休みに受診を

2学期に良いスタートが切れるよう、病院受診が必要な方は、普段より時間
のある夏休みに受診をお願いします。また、受診した際は“受診報告書”を学
校へご提出ください。よろしくお願いします。

