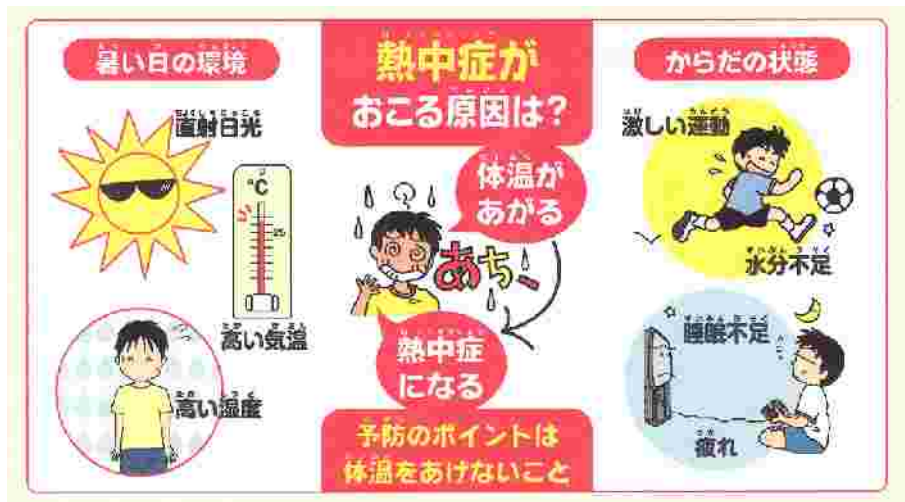


# ほけんだより

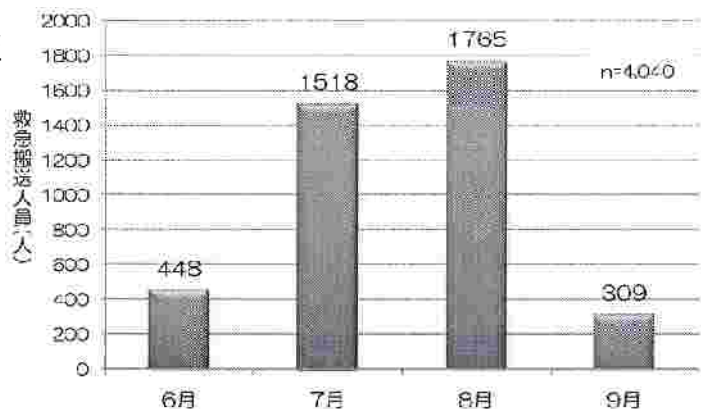
## 熱中症に注意しよう!

人間のからだの中の水分は、体重の65%ぐらいに、いつもコントロールされています。それで、水をたくさん飲むと、おしっこがたくさん出るし、あせをたくさんかくと、水分が足りなくなるので、のどがかわいて水をたくさんのみたくなるのです。

からだの水分はわたしたちの体温を一定に保つ働きをしています。運動したり、気温が30度以上になると、体温が上がります。体温が上がるとからだに良くないので、あせをかいて体温をもとにもどそうとします。あせは、皮ふからじょう発するとき、からだの熱をうばって、体温を下げるはたらきがあるからです。しかしこの体温調節がうまくいかなくなってしまうことがあります。体温調節がうまくいかなくなると頭が痛くなったり、心臓がドキドキしたり、重症の場合はからだがいれんしたり、意識がなくなってしまうこともあります。このような状態を「熱中症」といいます。

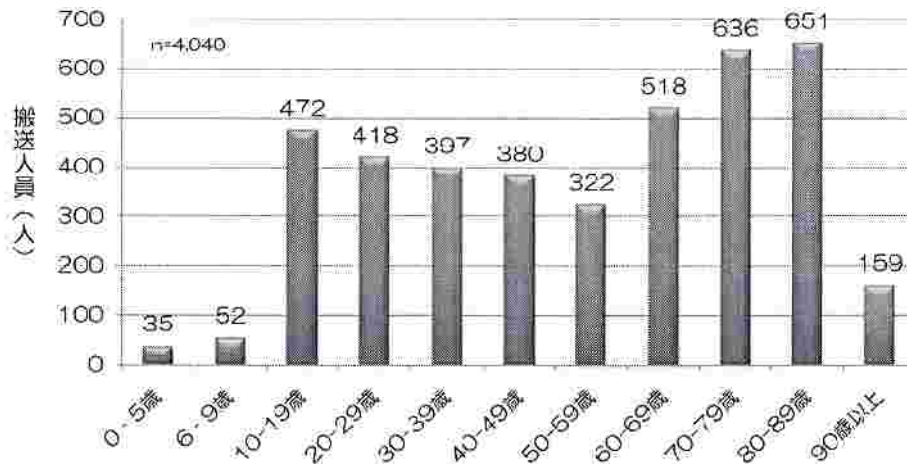


右のグラフは東京都内で平成23年6月～9月までに熱中症またはその疑いがあり、救急車で運ばれた人の数です。



月ごとにみると、8月が最も多いですが、梅雨明け前の6月でも448人が運ばれています。7月は梅雨の合間の晴れて気温の高かった日と梅雨明け直後の人数が多く、夏本番前の暑さからだごなれていない時期も注意が必要です。

次のグラフは年齢別の救急車で運ばれた人の数です。



6～9歳 学校の体育中など集団行動の中で多く発生しています。

10～19歳 部活動や集団スポーツの中だけでなく、スポーツ観戦や応援でも発生しています。



## 熱中症を防ぐポイント

1. 夏本番前から少しずつ、暑さからからだをならしていく。
2. 気温が高くなる日はとくに注意する。
3. 高温・多湿・直射日光をさける。
4. 水分補給は計画的にこまめにする。
5. 運動時などは計画的な休憩をする。
6. 規則正しい生活をする。

きそくたさい  
せいかつ

