

平成29年7月3日

保護者 各位

中村学園三陽中学校  
中村学園三陽高等学校  
校長 三浦 洋

### 熱中症を防ぐために（お知らせ）

保護者の皆様におかれましては、益々ご健勝のことと存じます。

さて、7月に入り猛暑が続き、全国で熱中症に対する呼びかけを毎日耳にします。熱中症は、適切な予防をすれば防ぐことができます。ご家庭でも、正しい知識を身につけていただき、自分でできる熱中症対策をこころがけていきましょう。

#### 熱中症とは

☆高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。

☆気温が高い、湿度が高いなどの環境条件と、体調が良くない、暑さが体にまだ慣れていないなどの個人の体調による影響とが重なることにより、熱中症の発生が高まります。

☆屋外で活動しているときだけでなく、室内で特に何もしていなくても熱中症を発症し、救急搬送されたり、死亡する事例が報告されています。

#### 熱中症の予防のポイント

暑さの感じ方は人によって異なります。自分の体調の変化に気をつけ、無理をしないことが大切です。また、体温調節機能が低下している高齢者や、体温調節機能がまだ十分に発達していない小児・幼児は成人よりも熱中症のリスクが高く、特に注意が必要です。

#### 熱中症の予防のために

☆水分・塩分…こまめに水分を補給しましょう。汗をかいたら水分とともに塩分も補給しましょう。

☆服装など…涼しい服装をしましょう。外出時には帽子・日傘を使用しましょう。

☆環境…室内では、部屋の温度に気を配りましょう。エアコン・扇風機を上手に使用しましょう。  
室外では、涼しい場所や施設を利用しましょう。炎天下では日陰を歩きましょう。

☆体調…体調が悪い時には、無理をしないようにしましょう。十分な睡眠・休養をとりましょう。

☆その他…緊急時・困った時の連絡先を確認しましょう。