

6月17日は体育祭です

熱中症には気を付けましょう。

・水分はこまめにとりましょう。

・汗はしっかりタオルでふきとりましょう。

熱中症はなぜおこる?

いつもの場合

汗が蒸発するとき、体温を下げる

汗

体温がうまく調節される

からだに熱がたまる

皮膚に熱くなった血液を集めて、からだの外に熱を逃がす

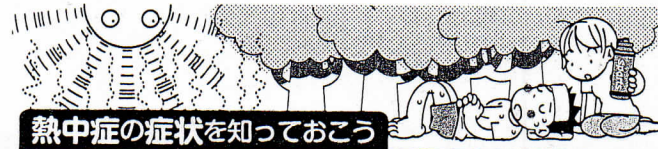
熱中症の場合

高温 多湿 風が弱い

汗が大量に出る

からだに水分が足りなくなる

外も暑いので、皮膚の表面の熱が逃げにくい



熱中症の症状を知っておこう

分類	症状	重症度
I度	<ul style="list-style-type: none"> めまい・失神（立ちくらみ） 筋肉痛・筋肉の硬直（こむらがり） 手足のしびれ・気分の不快 	
II度	<ul style="list-style-type: none"> 頭痛 吐き気 嘔吐 倦怠感・虚脱感（ぐったりする・力が入らない） 軽い意識障害（いつもと様子が違う） 	
III度	<ul style="list-style-type: none"> II度の症状 意識障害（呼びかけや刺激への反応がおかしい） けいれん 手足の運動障害（まっすぐ走れない・歩けない） 高体温（からだに触ると熱い） 	

熱中症は予防できます

- 暑い日はぜったい無理をしない
- 適当に休憩する。頑張り過ぎない
- こまめに水分補給する

上手に水分補給しよう

軽い脱水状態のときはのどの渇きを感じません。

このため、

- 運動を始める前に水分補給
- のどが渇く前に水分補給
- 激しい運動をするときは30分に1回
- 大量に汗をかいたら、スポーツ飲料などで塩分も補給
- 冷たい飲料（5～15℃）を用意する



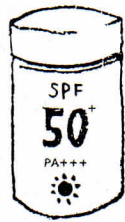
- からだを暑さに徐々に慣らしていく
- 汗を吸う・すぐ乾く素材のものを着る
- 炎天下では、帽子をかぶる
- 下からの反射熱を吸収しやすい黒い服は避ける
- 集団活動中は、お互いを配慮する
- 気分が悪いとき、気軽に言える雰囲気をつくる

日焼け止めをじょうずに使おう

紫外線の中の、UVBとUVA

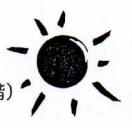
UVB は・肌に炎症を起こし、色素沈着の原因になる
・肌の老化や皮膚がんを招く

UVA は・肌を黒くする
・長時間あざると肌の老化につながる



SPF は **UVB** を防ぐ目安（2～50+）
（数字が大きいほど、効果は高い）

PA は **UVA** を防ぐ目安
（++++の4段階）
（+の数が多いほど効果は高い）



日焼け止めをじょうずに使うコツ

- PA+++ 日焼け止め効果が高いと、肌への負担も大きい
 - 用途に合わせて使い分ける
 - 日常ではSPFは低くても大丈夫
 - 炎天下では高PA・高SPFのものを使う
 - こまめに塗り直すとう効果は高い
-