

保健だより

— No. 1 —

平成28年6月10日

発行：保健室（島尻）

熱中症のメカニズム

室内や室外の高温の環境で、運動や活動などをしたときは、体温が上昇します。すると、体温を一定に保つために、体内で体温を下げる仕組み働きます。その際に、熱中症の症状がでるときがあります。

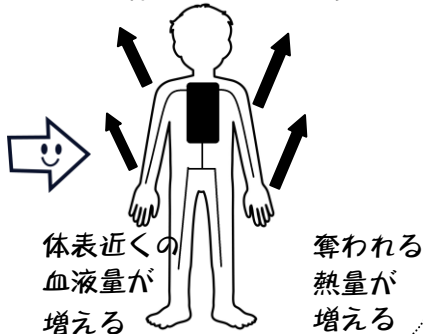
体温が上昇

体温を下げる仕組みが働く

体温を下げる仕組み ② 血液の分布が変わる

通常時

体温が上昇した時

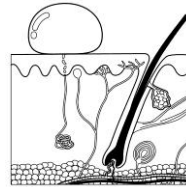


脳に流れる血流が減少する

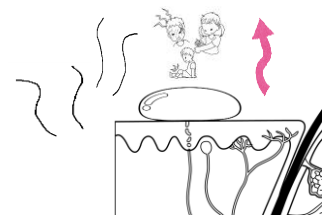
- * めまい
- * ふらつき
- * 立ちくらみ
- * 失神 など

体温を下げる仕組み ① 汗をかく

皮膚の表面に汗が出る



汗が蒸発する



蒸発時に熱を奪われる



⚠ 極端に働くと ⚠

水分と汗に含まれるナトリウムが大量に失われる

- * 体のだるさ
- * 頭痛
- * 吐き気、おう吐
- * 手足がふるなど



⚠ 極端に働くと ⚠

2つの仕組みが間に合わないと、さらに体温が上昇する

- * 意識を失う
- * ひきつけ（けいれん）など

※体温が40℃を超えると生命が危険！



保健室より



4月に行われた健康診断結果を配布しました。みなさん結果を確認しましたか？『受診のすすめ』が添付されていた生徒！大事な行事や試験の前には、治療や精密検査を終えて下さいね。むし歯などは、大事な当日になって、「痛くて集中できなかった…」と言う先輩の話も聞きます。痛くなってからでは遅い！痛くない今だからこそ、治療へ行きましょう！6月4日は「むし歯予防デー」です。歯と口の健康を見直しましょう。

