



ほけんだより7月

令和2年7月22日

暁中学校 保健室

梅雨明けが近づき、暑さが更に厳しくなってきました。この時期に気を付けたいのがやはり「熱中症」。特に今年は、8月にも授業日が設定され、かつてないほど熱中症のリスクが高まっていると考えられます。例年以上に、各自が熱中症予防に取り組んでいくことが大切です。

7・8月の保健目標
規則正しい
生活をしよう

熱中症の予防

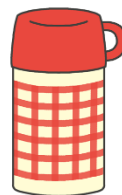


正しいのはどっち？
考えよう！

部活での水分補給は

- ① 運動を始めたら、こまめに水分補給
- ② 始まる前に水分補給
途中もこまめに水分補給

軽い脱水ではのどの渇きを感じません。水分は不足する前に補給しましょう。答えは②



たくさん汗をかいた時は

- ① お茶や水を飲む
- ② 塩分を含むスポーツドリンクを飲む

上がりすぎた体温は、汗の蒸発で下がります。多量の汗をかくと体に必要な水分と塩分が失われるので塩分補給も大切。答えは②



どっちが危険？

- ① 暑い中、毎日運動している人
- ② 暑い日に急に運動を始めた人

暑さに慣れると3～4日で汗を上手にかき、3～4週間でむだに塩分を出さなくなります。答えは②



炎天下での服装は

- ① 襟元までフィットした黒系の服
- ② 明るい色の、通気性のよいゆったりした服

ゆったりした服で体の表面に風を通し、熱と汗を早く逃がしましょう。黒系の服は放射熱を吸収しやすいので避けます。答えは②



熱中症の対応

熱中症を疑う症状が出てしまったとき、どのように対応するとよいのでしょうか。熱中症の対応を理解して、自分自身の体調が悪くなった時は早めに休養するのはもちろん、一緒に活動している友達の様子がおかしいときは、すぐに周りの大人に伝えてください。

熱中症の症状は？



重症度Ⅰ度

手足がしびれる 気分が悪い
めまい・立ちくらみがある
こむら返りがある



重症度Ⅱ度

頭痛がする 体がだるい
吐き気・嘔吐
意識がもうろうとする



重症度Ⅲ度

意識がない けいれんする
返答がおかしい 体が熱い
まっすぐ歩けない・走れない

CHECK 1

熱中症を疑う症状がありますか？

めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温

はい

CHECK 2

呼びかけに応えますか？

いいえ

はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

CHECK 3

水分を自分で摂取できますか？

いいえ

はい

水分・塩分を補給する

スポーツドリンクや
経口補水液を！



CHECK 4

症状がよくなりましたか？

いいえ

はい

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう



119番通報する

救急車が到着するまでの間に応急処置を始める。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません。

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

氷のう等があれば、首・腋の下、太ももの付け根を集中的に冷やす。



医療機関へ



状況がわかる人が付き添い、発症時の状態を伝える。