

ほけんだより

2019年7月

北中 保健室



梅雨時は暑くなったり肌寒くなったり、気温の変化が激しいですが、みなさん体調はいかがですか？梅雨が明けるととても暑くなります。その時に起こりやすいのが「熱中症」です。熱中症について知り、予防しましょう！



熱中症 予防

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、体質や暑さに対する慣れも影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも湿度が高い・風が弱い日や体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。頭痛やめまい、吐き気など体調が悪くなった時は無理をせず近くの大人に連絡しましょう。

こんな日は熱中症に注意

- ・ 気温が高い
- ・ 風がない
- ・ 湿度が高い
- ・ 急に暑くなった



こんな人は特に注意

- ・ 体調が悪い
- ・ 暑さに慣れていない
- ・ 肥満
- ・ 持病がある



日々の水分補給

- ・ 普段の飲み物は、麦茶や水を選びましょう。麦茶には汗をかくと不足しがちなミネラルが多く含まれています。
- ・ スポーツの時は塩分の補給も忘れずに！経口補水液やスポーツドリンク等を場面に合わせて適切に使い分けよう。
- ・ スポーツドリンクの飲み方に気をつけよう！運動をしない人が日常的にスポーツドリンクで水分補給し続けると糖分の摂りすぎになり肥満になりやすくなります。
- ・ あまりに冷たすぎると胃や腸に負担がかかるため常温のものが良いです。

予防するためには？

ぼうしをかぶる

水分をこまめにとる



日かげを
利用



涼しい服そう

こまめに休けい

体に入ってくる水分は、食べ物からも得ることができます！きちんと食事をとることで脱水対策につながります。こまめな水分補給と朝昼晩の食事を心がけよう！

特にみそ汁などの汁物や、牛乳、野菜、果物を食事に取り入れてみよう！



熱中症の救急処置

I度 軽度

- めまい・立ちくらみ
- 筋肉痛
- どろどろ汗をかく
- 手足のしびれ
- 気分が悪い
- 平熱である



II度 中等度

- 頭痛
- 吐き気・おう吐
- だるさ・つかれ
- どろどろ汗をかく
- 平熱以上（39～40度）



III度 重度

- 反応がおかしい
- 汗が出なくなる
- まっすぐ走れない
- 体温が異常に高い
- けいれん



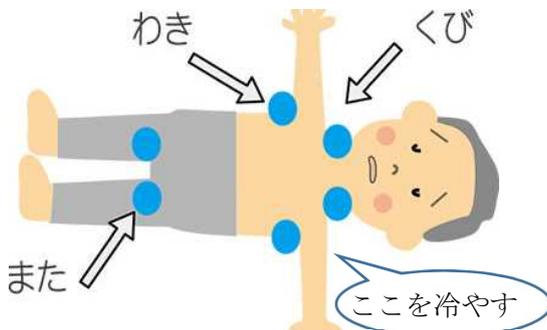
応急処置のポイント

涼しい場所で、あおむけに寝かせる。クーラーがきいた室内や涼しい場所に移動し、あおむけに寝かせる。



身体を冷やす

服をゆるめ、保冷剤やタオルで首、わきの下、太もものつけ根など太い血管の部分冷やします。肌に水をかけたり、ぬれタオルでふき、うちわ等であおぐ。



※制汗スプレーなどは熱中症の応急処置にはなりません。

水分と塩分をとる

※意識がもうろうとしている時や、吐いている時は、無理な水分摂取は控える。



救急車を呼ぶ

病院で受診

- 水分補給ができない
- 意識はある
- 様子を見ていたが体調が戻らない



当てはまる場合は、病院で点滴をしてもらう必要があるのですぐに受診する。

回復しなければ

ぐったり感が強い

救急車を呼ぶ

119

- 体温が高い
- けいれんがある
- 意識がもうろうとしている



入院治療が必要なので緊急で救急車を呼びましょう。救急車を待つ間にも、救急処置をすすめてください。