

# ほけんだより

茨木市立北中学校

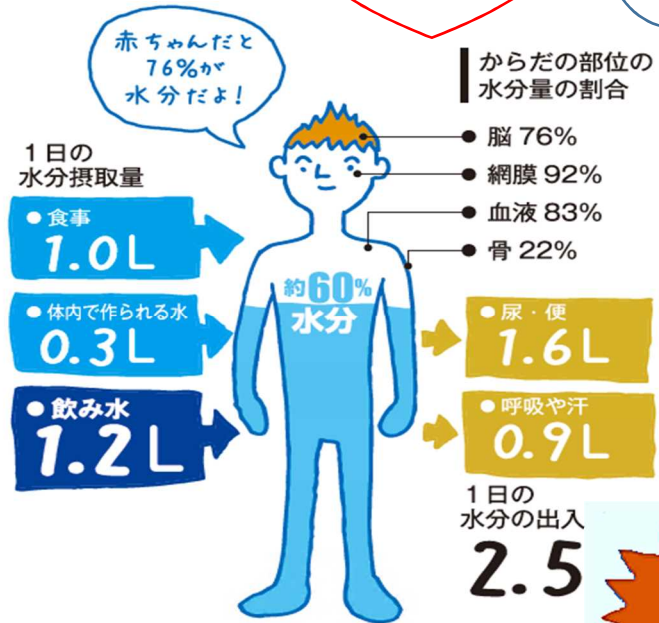
2020年7月22日

だんだんと梅雨も明け、カラッとした暑い日が増えてきました！もう夏も本番ですね！

さて、7月～8月は、熱中症の救急搬送が特に多くなる月です。熱中症対策は大丈夫ですか？熱中症対策の基本は水分補給にあります！1日にどれくらい水分を摂れているか振り返ってみよう！

また、自分や周りの誰かが万が一、熱中症になってしまった場合に備えて救急処置を覚えよう！

## からだと水の関係



からだの約60%は水分で作られています。からだの大半を水分が占めていることとなります。

普通に生活しているだけでも1日に2.5Lもの水分が失われています。しかし食事の水分や体内で作られる水分は1.3Lのみ。こまめに水を飲まないと、結果1.2Lの不足となってしまいます。

## のどの渇きは「脱水」の証拠！

のどの渇きは、すでに「脱水」が始まっている証拠です。渇きを感じてからではなく、渇きを感じる前に水分を摂ることが重要です！



たったそれだけで?!

## からだの水分を失うと…?

5%失うと **カラカラ** 脱水症状や熱中症などの症状が現れます。

10%失うと **HELP ME!** 筋肉の痙攣、循環不全などが起こります。

20%失うと **THE END** 死に至ります。



# 熱中症の救急処置

## I度 軽度

- めまい・立ちくらみ
- 筋肉痛
- どんどん汗をかく
- 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
- どんどん汗をかく
- 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

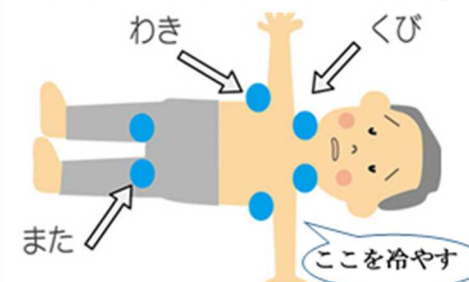


## 応急処置のポイント

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。