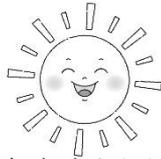




5月のほけんだより

熱中症に気を付けて！！



(熱中症環境保健マニュアル 紫外線環境保健マニュアル 参照)

(別紙「熱中症予防×コロナ感染防止で新しい生活様式を健康に！」

「熱中症警戒アラート発表時の予防行動！」もご覧ください。

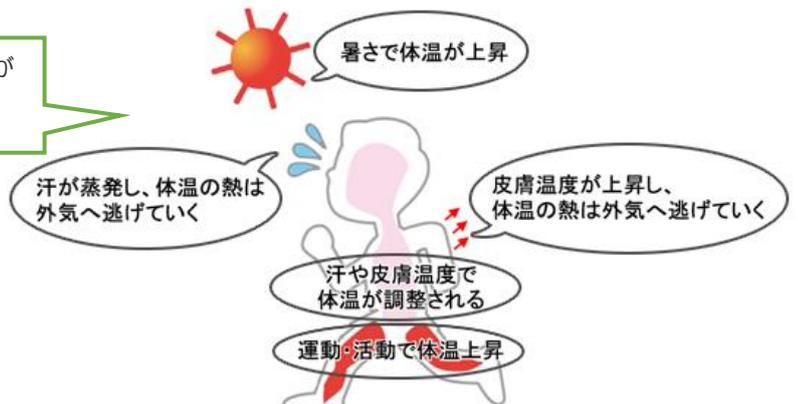
この夏を無事に乗り切ることができるよう、気を付けてまいりたいと存じます。

ご家庭におきましても子供達の体調面につきましてご配慮をよろしくお願いいたします。

平常時の体温調整反応

熱中症はどのようにして起こる？

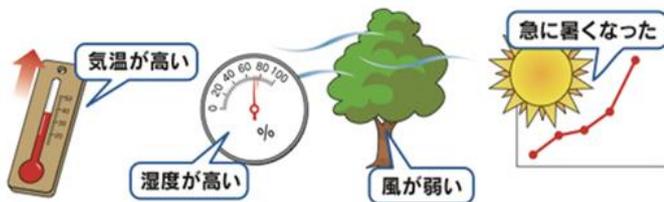
人間の身体は、平常時は体温が上がっても、汗や皮膚温度が上昇することで体温が外へ逃げる仕組みとなっており、体温調節が自然と行われます。



熱中症を引き起こす3つの要因

その1 環境

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い
- ・閉め切った屋内
- ・エアコンの無い部屋
- ・急に暑くなった日
- ・熱波の襲来



その2 からだ

- ・高齢者や乳幼児、肥満の方
- ・糖尿病や精神疾患といった持病
- ・低栄養状態
- ・下痢やインフルエンザでの脱水状態
- ・二日酔いや寝不足といった体調不良



その3 行動

- ・激しい筋肉運動や、慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給できない状況



熱中症を引き起こす可能性があります！



体温の上昇と調整機能のバランスが崩れると
どんどん身体に熱が溜まってしまいます。
このような状態が熱中症です。



熱中症を予防するにはどうしたらいいの？



紫外線は、私たちがカルシウムを代謝する際に重要な役割を果たすビタミンDを皮膚で合成するために必要ですが、同時に、浴びすぎた場合には、日焼け、しわ、シミ等の原因となるほか、長年浴び続けていると良性/悪性の腫瘍や白内障等を引き起こすことがあるそうです。紫外線の浴びすぎに注意しながら上手に紫外線と付き合っていくことが大切だと言われています。

登下校時、陽射しが強いときなどは自分の体調に合わせて使用してください。

体調管理のために水筒（ペットボトルはホルダーに入れる）は毎日の持ち物です。

どこを冷やす？
体表近くに太い静脈がある場所（首の両側・腋の下・足の付け根の前側）を冷やすのが最も効果的。そこに、保冷剤や氷枕、なければ、冷えたペットボトルやかち割水をタオルでくるんで当てると、皮膚を通して静脈血を冷やし、結果として体内を冷やすことができる。冷やした水分（経口補水液）摂取は、体内から体を冷やすとともに水分補給もできるため一石二鳥。濡れたタオルを体に当て、扇風機やうちわ等で風を当て、水を蒸発させ体を冷やす方法もあり。

熱中症の対処方法は？

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。

チェック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 ↓

チェック2 呼びかけに応えますか？

いいえ → 救急車を呼ぶ

はい ↓

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

チェック3 水分を自力で摂取できますか？

いいえ → 救急車を呼ぶ

はい ↓

水分・塩分を補給する

チェック4 症状がよくなりましたか？

いいえ → 医療機関へ

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



大量に汗をかいている場合は、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう

救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。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

氷のう等があれば、首、腋の下、太腿のつけ根を集中的に冷やしましょう

本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう

図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

どこを冷やす？
体表近くに太い静脈がある場所（首の両側・腋の下・足の付け根の前側）を冷やすのが最も効果的。そこに、保冷剤や氷枕、なければ、冷えたペットボトルやかち割水をタオルでくるんで当てると、皮膚を通して静脈血を冷やし、結果として体内を冷やすことができる。冷やした水分（経口補水液）摂取は、体内から体を冷やすとともに水分補給もできるため一石二鳥。濡れたタオルを体に当て、扇風機やうちわ等で風を当て、水を蒸発させ体を冷やす方法もあり。
ジェルタイプシートは体を冷やす効果はないため熱中症には効果なし。