



保健だより

泉松陵高校 保健室
2021. 6. 23



梅雨入りしていますが、時折日差しが強く初夏の訪れを感じます。昨年度に引き続き、今年の夏もマスクをしての学校生活となります。梅雨明け後は、暑い夏がやってきます。体調管理には十分注意をしてください。

熱中症の主な症状

重症度Ⅰ度



手足がしびれる
めまい、立ちくらみがある
筋肉のこむら返りがある(痛い)
気分が悪い、ボーっとする

重症度Ⅱ度



頭ががががする(頭痛)
吐き気がする・吐く
カラダがだるい(倦怠感)
意識が何となくおかしい

重症度Ⅲ度



意識がない
ひきつけを起こす(けいれん)
呼びかけに対し返事がおかしい
真直ぐに歩けない・走れない
カラダが熱い

学校でおきる熱中症の報告事例によると、1年生が最も救急搬送されることが多いというデータがあります。

1年生は体力的な問題や新しい環境から具合が悪くなってきても早めに申し出ることをためらい、悪化してしまうことなどが考えられます。

少しでも違和感があつた場合は無理をせず、早めに申し出ましょう。



熱中症の応急処置に必要な「FIRE」



Fluid 水分補給

- 0.2%食塩水やスポーツドリンクの補給。(※無理には飲ませない)
- 熱けいれんのあるときは、「0.9%食塩水」を補給。
→500mlの水に小さじ1杯弱(4.5g)の食塩を混ぜて飲む。
または市販のスポーツドリンクに食塩を混ぜて飲むなど。
(スポーツドリンクの多くは塩分濃度 0.1~0.2%)



Icing 冷却



- 首の付け根、脇の下、太ももの付け根など大きい血管のある部位を氷水などで冷やす。
- 衣服などを緩め、うちわで扇ぐなどし、熱を体から逃がす。

Rest 安静

- 木陰など、涼しく直射日光の当たらない場所へ移動する
- 脳への血流を確保するため足を高くする。



Emergency 119番通報



- 自力で水分補給ができない。
- 意識がない、意識が混濁。症状の改善が見られない。

気温や湿度の高い日、急に暑くなったとき、風の無い日などは要注意です。

マスクをしているため、昨年度に引き続き例年以上に注意が必要です。体調が悪くなる前に水分補給・休息を取るよう心がけましょう。

上手に水分補給

ポイント
は?

軽い脱水症状くらいでは、まだ「のどが渇いた」とは感じません。でも、汗とともに体内の水分はどんどん失われていきます。

だから... ちよとずつ 8まめに

水分補給が大切!

暑熱順化 (しょねつじゅんか)

「暑熱順化」とは？ 身体を暑さに少しずつ慣れさせることです！

- *それほど暑くないうちにはエアコンでなく、扇風機を使うなどして暑さに慣れておく。
- *しっかりと汗をかく。朝の運動や夜のお風呂など。



熱中症予防行動

昨年度から新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、厚生労働省・環境省より「新しい生活様式における熱中症予防のポイント」が令和2年5月に示されています。引き続き新型コロナウイルスの感染拡大を防ぎつつ、より充実した学校生活を送れるよう熱中症対策をしていきましょう。

令和2年度の熱中症予防行動

環境省
厚生労働省
令和2年5月

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

- 1 暑さを避けましょう**
 - ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
 - ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
 - ・暑い日や時間帯は無理をしない
 - ・涼しい服装にする
 - ・急に暑くなった日等は特に注意する
- 2 適宜マスクをはずしましょう**
 - ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
 - ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
 - ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を
- 3 こまめに水分補給しましょう**
 - ・のどが渇く前に水分補給
 - ・1日あたり1.2リットルを目安に
 - ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに
- 4 日頃から健康管理をしましょう**
 - ・日頃から体温測定、健康チェック
 - ・体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で静養
- 5 暑さに備えた体作りをしましょう**
 - ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
 - ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
 - ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



新型コロナウイルス感染症に関する情報:

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

熱中症に関する詳しい情報: <https://www.wbgt.env.go.jp/>

