

# ほげんたーおひ

## 熱中症 対策編


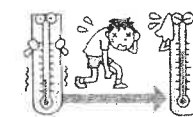

おうちの人にも見せてね。

令和3年6月7日 コミュニティスクール春日野中学校 No.4 養護教諭 今泉・土井

連日30℃を超える真夏日が続いています。この時期一番心配なのが熱中症です。熱中症の知識を学び、予防法を実践しましょう！さらに、熱中症の救急処置について知っておくといざというときに落ちついて行動できます。保健だよりをよく読んで、夏を元気に乗り切りましょう！！

★これから増える熱中症に備えよう！自分の身は自分で守る！★

### 熱中症が起こりやすいのは、こんな時..

<p><b>気温が高いとき</b></p>  <p>日中の最高気温が30℃を超えると、死亡事故発生の危険が高くなる。</p>	<p><b>湿度が高い、風が弱いとき</b></p>  <p>汗が蒸発しにくく、からだに熱がたまりやすくなる。</p>	<p><b>急に暑くなった日</b></p>  <p>暑さからからだを慣らすため、軽めの運動から。</p>
--	---	--

### 熱中症から身を守る5つの心得

- ①こまめに水分と塩分補給を**  
  
 運動前後の水分補給をかかさず。運動量が多く汗をたくさんかく人は、塩分も補給する。
- ②服装に気をつける**  
  
 汗をよく吸い、乾きやすい素材の衣類を選びを。外では必ず帽子をかぶろう！
- ③30分に1回休憩を**  
  
 とくにはげしい運動をするときは、早めに休憩をとるように。
- ④その日の体調に注意する**  
  
 腹痛、頭痛、発熱...とにかく体調が悪いとき、疲れがあるときなどは、無理をしないように。
- ⑤具合が悪くなったら休む**  
  
 具合が悪くなったら、すぐに運動を止めて、必要な処置をとること。ガマンは禁物！

教室での授業中など、運動をしていなくても、熱中症になることがあります！休み時間毎に水分をとってね！天窗も開けて風通しをよくしよう！

### こんな症状があったら要注意！

- めまい・立ちくらみ
- 手足がつる・しびれ
- からだに触ると熱い
- 力が入らない・ふらつく
- 吐きけ・嘔吐・頭痛
- 転倒・座り込む・立てない

### 熱中症かも、と思ったら



### 異常を感じたら

## 熱中症の応急処置

- 水分+塩分を補給する
- 日陰など涼しい場所に衣服を緩め足を高くして寝かせる
- 水をかける／ぬれタオルをあてる
- あおいで風を送る

☀️氷やアイスパックがあれば、太い血管(首・わきの下・足の付け根)を冷やす

### こんなときはすぐ救急車！

- 体がふらつく、意識がもうろうとしているなど、熱射病の症状がある
- 応急処置をして安静に努めても回復が遅い、回復しない
- 自力で水分補給ができない

### ここが落とし穴！

- ★日射しが当たらない室内
- ★下校中など、活動が終わった後

熱中症は、「直射日光」「運動中」でなく、「いつでも、どこでも起こりうる」という認識を持つことが大切です。

もしも近くに具合の悪そうな人がいたら声をかけてあげてね。

### コロナ禍の熱中症予防のために...

- ①授業中に体調不良やのどの乾きを感じたら、我慢せずに水分補給をしよう。
- ②校内や登下校中に息苦しさをを感じる時は、マスクを外して深呼吸をしよう。特に下校中は、一人の時や周りとの距離がとれていたらマスクを外してよいです。
- ③熱がこもりにくい服装を選びましょう。事情がない場合は、夏服の制服、半袖・短パンを推奨します。

