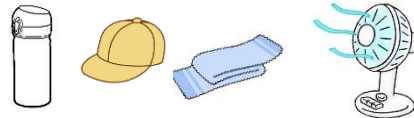


保健だより



教室、電車、外の施設、どこも冷房が入る季節になりました。気温差から体調不良を感じている人もいます。教室が寒い場合は一時的に消したり、窓を開けて外の空気を入れるなどして調整しましょう。

熱中症に気をつけて



緊急事態宣言が明け、熱中症予防の観点から段階的ではありますが部活動が再開しました。これから期末考査を経て、本格的に活動が始まる頃には梅雨明けも間近。新型コロナウイルス感染症対策に加えて熱中症予防も必要になります。何かと気を使うことが多いですが、体調管理、安心・安全な環境づくりもトレーニングの一つと考え、協力し合って取り組んでいきましょう。

暑熱順化で熱中症リスクの軽減を



暑いところで毎日活動していると、上手に汗がかけられるようになり、それが蒸発することで体温が上がりにくくなります。

このような人体の適応を暑熱順化と呼びます。暑熱環境にさらされて5~6日目には体温、心拍数が改善するという実験データがありますが、適応するまでの期間は個人差があります。他人に合わせるのではなく、体調不良の時は我慢せず、早めの休憩または活動を中止するようにしましょう。

熱中症 今日の危険度チェック

環境は...

- 気温・湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 急に暑くなった



身体面は...

- カゼ気味ではないか?
- 寝不足ではないか?
- 水分はきちんととっているか?
- 運動を普段からしているか? (久しぶりではないか?)



当てはまる日は
気をつけよう!

たくさん汗をかいた時の

水分補給は、塩分も一緒にとりましょう

体温調節に重要な汗。塩辛い味からわかるように、汗にはナトリウムが含まれています。大量に汗をかいてナトリウムが失われた時、水やお茶だけを飲んでいると血液のナトリウム濃度が薄まるため、体はこれ以上ナトリウム濃度を下げないように働きます。例えば、水分を飲みたくなくなったり、体の中にある水分を尿で排泄して自発的脱水になったりします。この状態になると、体が本来必要とする体液量まで回復するのが難しくなり、熱中症を起こす原因になります。

たくさん汗をかいた時の水分補給は、スポーツドリンク、塩入りタブレットなどを活用して、汗で失われた塩分も補いましょう。



知って防ごう熱中症

※「熱中症環境保健マニュアル 2018」(環境省)(https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_manual.php)を加工して作成

熱中症の症状と応急処置

I 度 現場での応急処置	II 度 病院へ搬送	III 度 入院が必要 重症度高
<ul style="list-style-type: none"> めまい 立ちくらみ 足がつる 手足がしびれた感じ 拭いても拭いても汗が出る 筋肉のこむらえり 	<ul style="list-style-type: none"> 頭が、がんがんする(頭痛) 気分の不快 倦怠感 判断力、集中力の低下 吐き気、嘔吐 虚脱感 	<ul style="list-style-type: none"> 意識障害 けいれん 手足の運動障害 

熱中症を疑う症状

症状あり

意識がある

check 1
意識の確認

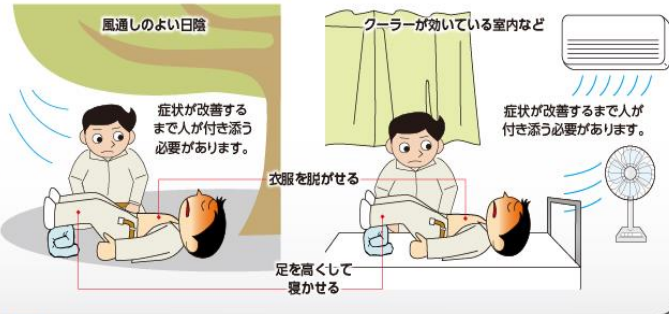
意識がない
普段と様子が違う



救急隊を要請
要請したらすぐに応急処置を!!

現場での応急処置①

涼しい場所へ避難



風通しのよい日陰

クーラーが効いている室内など

症状が改善するまで人が付き添う必要があります。

症状が改善するまで人が付き添う必要があります。

衣服を脱がせる

足を高くして寝かせる

救急隊の到着前から涼しい場所へ避難、冷却を開始することが求められます。

涼しい場所へ避難

体温の冷却はできるだけ早く行う!!
重症者を救命できるかどうかは、**いかに早く体温を下げる**ことができるかにかかってきます。

現場での応急処置②

脱衣と冷却



露出させた皮膚に水をかける

うちわや扇風機などで扇ぐ

衣服を脱がせる

氷のうや冷たいペットボトルなどで首、脇の下、大腿の付け根、股関節部を冷やす

症状が改善するまで人が付き添う必要があります。

「呼び掛けや刺激に対する反応がおかしい」、
「応えない」(意識障害がある)時には誤って水分が気道に流れ込む可能性があります。
自力で水分の摂取ができないときは、緊急で医療機関に搬送することが最優先の対処方法です。

脱衣と冷却


check 2
水分を自力で摂取できるか?

摂取できない

医療機関へ救急搬送

摂取できる

現場での応急処置③ **水分・塩分の補給**

- 冷たい水を与える。
 - 大量の発汗があった場合には塩分補給も必要。補給には経口補水液やスポーツドリンクなどが最適。食塩水(1Lに1~2gの食塩)も有効。
- 



回復しない

熱中症の半数近くは医療機関での輸液(静脈注射による水分の投与)や厳重な管理(血圧や尿量のモニタリングなど)が必要です。

