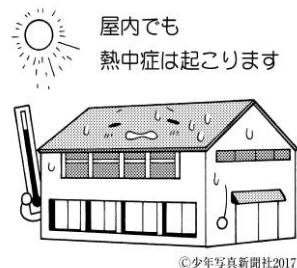


保健通信 6月号

大阪府立桃谷高等学校 I・II部 保健室
平成 29 年 6 月 5 日発行

暑い日が続いています。熱中症になりやすい季節ですね。

最高気温が 30 度を超えるあたりから熱中症による死亡が増え始め、その後気温が高くなるにしたがって死亡率が急激に上昇します。また、熱中症は、気温が高い場合だけでなく、湿度が高い場合や、風が弱い、日差しが強いなどの環境でも起こりやすくなります。熱中症は急速に症状が進行し、重症化しますので、軽症の段階で早めに異常に気づき、応急処置をすることが重要です。



分類	重症度	主な症状
I 度	軽症 現場での応急処置が可能	めまい・失神、筋肉痛・筋肉の硬直（こむら返り）、大量の発汗
II 度	中等症 病院への搬送が必要	頭痛・気分の不快・吐き気・おう吐 力が入らない、体がぐったりする（熱疲労、熱痲痺）
III 度	重症 入院・集中治療の必要	意識がなくなる、けいれん、歩けない、刺激への反応がおかしい、 高体温（熱射病）

熱中症が疑われる人を見つけたときは

- すぐに風通しのいい日陰やクーラーなどが効いている室内など涼しい場所へ移す
- 衣服をゆるめたり、体に水をかけたり、またぬれタオルをあてて扇いだりするなどして、体から熱を放散させ冷やす
- 冷たい水を与え、たくさん汗をかいた場合は、スポーツドリンクや塩あめなどにより、塩分も補給する
- 自分の力で水分の摂取ができない場合や、意識障害が見られる場合は、症状が重くなっているため、すぐに病院に搬送する

政府広報オンラインより

日本スポーツ振興センターの申請忘れはありませんか？

学校管理下（授業中、休み時間、登下校中など）でけがをして、病院に行った場合、災害共済給付金として医療費の一部が支給されます。申請の対象となる目安は保険点数500点以上（医療機関での支払いが1500円以上）の場合です。以前のけが（過去2年以内の通院）や医療証を使用した場合も申請できますので、保健室へご連絡ください。

保健通信は、学校ホームページにも掲載しています。