

# ほけんだより 熱中症 特集号

倉敷市立西中学校  
保健室  
令和2年6月26日

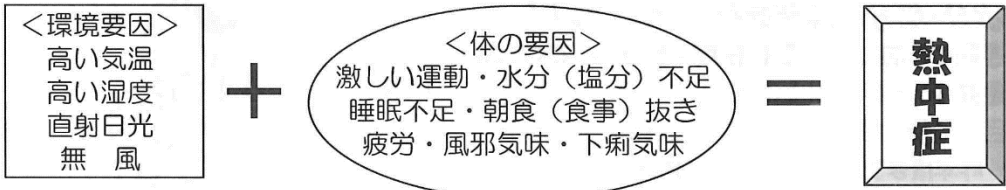
## 生命の危険がある熱中症 正しい知識で対応しよう！

梅雨時期のじめじめした暑い日が続いています。学校再開から間もなく1カ月が経ちますが、なかなか生活リズムが整わない、なんとなく体がだるい、という人もいるのではないのでしょうか。保健室にも、頭痛や吐き気で来室する人がたくさんいます。これから、ますます暑くなってきます。今から正しい知識を身につけて、暑い夏を乗り切りましょう。



### 熱中症とは

体の外と体の中の“あつさ”によって引き起こされる、様々な体の不調の総称。



### 熱中症の症状は 程度・症状

| 程度       | <程度> | <症状>              |                        |                   |       | <対処>                          |
|----------|------|-------------------|------------------------|-------------------|-------|-------------------------------|
| 重症度<br>↓ | I度   | めまい<br>(立ちくらみ)    | 筋肉の<br>けいれん<br>(手足がつる) | 大量の汗              |       | 頭を低くして衣服をゆるめて、日陰で寝かせる。水分・塩分補給 |
|          | II度  | 頭痛(ズキズキ)          | 全身がだるい<br>(ぐったり感)      | 吐き気・吐く<br>(気持ち悪い) | 顔が青白い |                               |
|          | III度 | 意識もうろう<br>(応答おそい) | 全身の<br>けいれん            | ふらつく<br>(手足のもつれ)  | 高体温   | 大至急救急車と同時に急いで体を冷やす            |

## 熱中症予防健康チェック！

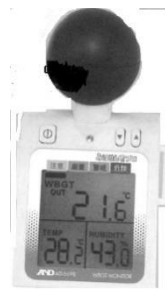
- 睡眠は、十分に取れていますか？
- 食事は、(もちろん、水分も)十分取れていますか？
- 水筒を持ってきていますか？
- 体調は悪くないですか？(下痢, 発熱, 風邪症状など・・・)

★ひとつでも×があれば、今日の体育や部活動などのたくさん汗をかく活動は、やめておきましょう。

★「食べる」, 「動く」, 「休む」のサイクルを大切に！！★

# 暑さ指数(WBGT)、気温を確認しよう!

体育館に暑さ指数もわかる黒球温湿度計を設置しています。最近は天気予報でも、その日の暑さ指数が予報されています。かなり暑いと感じたら暑さ指数、気温を確認してみましょう。



**[目安] 気温35°C以上(WBGT31°C以上)→基本運動中止**

**気温31°C以上(WBGT28~31°C)→長距離走、**

**ダッシュの繰り返しなどの体温が上昇しやすい運動は中止**

## のどが渴く前に!! こまめに!!

### 水分・塩分を補給しよう!

たくさん汗をかくような活動をする場合は、水分だけでなく、塩分補給も必要です。マスクをしていると、のどの渴きを感じにくくなっています。運動前、運動中の**強制給水**が大切です。

**運動前: コップ2杯程度の給水をしてください。**

**運動中: 31°C以上ある場合、10~20分ごとに**強制的に給水****

**28°C以上ある場合、30分ごとに**強制的に給水****



**熱中症予防ドリンク作り方**~塩分は吸収パワーを、糖分は吸収スピードを上げる!~

- ① 塩麦茶: 麦茶500mlに塩1g (軽く2つまみ)
- ② 自家製スポーツドリンク: 水500ml, はちみつ大さじ1 (さとう小さじ2), 塩0.75g (運動時1.5g), レモン汁小さじ1 (おこのみで)

糖分は摂りすぎ注意! 2g/100ml程度が目安

スポーツドリンクも熱中症予防のための水分補給にはいいですが、汗をあまりかいてないときにたくさん飲みすぎると、糖分の摂りすぎになるので、注意が必要です。

## 直射日光をできるだけ避けてください!

### 炎天下では、必ず帽子をかぶりましょう!!

涼しい服装を心掛けましょう。ソーシャルディスタンス(2m)を保てる場所では、マスクを外しても構いません。

## いつもより様子がおかしい...、という事態が起きたら、あなたが動いてください!!

**先生を呼んでください! すぐに救急車を呼びます!**

**救急車が来るまでの間、全身を冷やし続けます。**

- 応答鈍い
- 言動がおかしい
- 意識がないなど



- 水のう、保冷剤などで首、脇、ふとももの付け根を冷やす。
- ホース、バケツに汲んだ水などを全身にかける。
- ぬれタオルを体にかけて、扇風機、うちわなどで冷やす。