

ほけんだより 増刊号

令和7年7月1日
江東区立大島中学校
校長 菊地 康一
養護教諭 新井 遥

《 熱中症の症状と対応 》

症状

- めまいや顔のほてり、立ちくらみ
- 手足の筋肉がピクピクする、筋肉の硬直、足がつる、手足のしびれ
- 頭痛や体のだるさ
- 汗のかき方がおかしい(大量の発汗、または全く汗をかかない)、
- 吐き気、嘔吐、水分補給ができない
- 体温が高い、皮膚の異常(皮膚が赤く乾いている)
- まっすぐ歩けない、動かない
- 会話不能、呼びかけに反応しない



対応

- すぐに医療機関へ相談、または救急搬送
- 涼しいところへ移動する ■衣服をゆるめ(脱がし)、体を冷やして体温をさげる
- 塩分や水分を補給する(意識がない状態の時は、無理矢理飲ませない)

※顔色が青い、意識がない、呼びかけに反応しない、まっすぐに歩けない、けいれんしている、嘔吐が有り
水分を補給できない、体が熱い などの時は緊急です。すぐに救急車を!

※迷ったら救急車(119)を呼んで下さい。もしくは、[#7119](tel:7119)に電話をして相談してください。東京都消防庁救急相談センターに繋がります。ここには医師や看護師、救急隊経験者等の職員が24時間年中無休で緊急性の判断や受診に関するアドバイスをしてくれます。

《 熱中症が起こりやすい時期・環境 》

・梅雨の晴れ間や、梅雨明けの急に暑くなったとき

この時期は身体がまだ暑さに慣れておらず、また湿度が高いと上手に汗をかくことができず、身体の外に熱を出せない
ので体温をうまく調節できません。暑い日が続くと、次第に身体が暑さに慣れていきます。

- ・気温が高い日 ・暑くなり始め ・湿度が高い日 ・急に暑くなった日 ・風が弱い日
- ・日差しが強い日・熱帯夜の翌日 ・照り返しが強い場所 ・熱いものがそばにある場所

熱中症発生状況は多くの場合、気温は21~38℃の広い範囲に分布しており、湿度が高ければ気温がそれほど
高くなくても発生しています。

・感染症対策としてマスクの着用が推奨されていたこともあり、引き続きマスクをしている人もいます。

そのマスクが熱中症を引き起こす要因の一つになるとも言われています。

- ・マスクを着用すると、自分の呼吸により温かい空気しか入ってこないため、体温上昇が起きたり、熱がこもったりします。また、心拍数や呼吸数が上昇して体に負担がかかり、熱中症の危険度が上がるとされています。
- ・マスクによる加湿で口の渇きを感じにくくなるため、熱中症に気づくのが遅くなり、マスクなしで過ごしていた時よりも熱中症になるリスクは高まると考えられています。

肥満傾向の人、暑さに慣れていない人は特に危険!!

《 学校生活を送る上での熱中症対策 》

エアコン	教室(部屋)の気温を28℃に保つようします。(エアコンを28℃設定の意味ではない) →換気による教室内の気温が上がることも考えられるので適宜チェックしていきます。
水分補給	マスクを着用している場合は喉の渇きを感じにくくなっているため、 <u>渴いたと感じる前にこまめに補給することが大切です。また水筒も持参しましょう。(任意)</u>
衣服	衣服での体温調節を心掛けましょう。肌着は吸水性や速乾性に優れたものを選びましょう。また、学校生活中もどうしても暑い時やめまいがする等の時は一時的に外して呼吸を整え、水分を取るなどしましょう。 ※マスクも外せる人は外しましょう。マスクの常時着用はマスク内の温度や湿度が上昇するだけでなく、酸素濃度の低下も起こります。頭痛や気持ち悪くなるなど体調面にも影響があります。
健康管理	規則正しい生活を心掛けましょう。また夜更かしもせず、朝も早く起きるなど体調を整えましょう。体調の悪い時は無理をせず教員に申し出て休養するようにしましょう。無理のない範囲で少しずつ運動も取り入れ、体力向上に努めましょう。

《 運動時の対策 》

□水分と塩分を補給

- ◎なるべく冷たい飲み物を摂取しましょう。※冷やすと水分の吸収が早い
- ◎こまめに適量を。1回200~250mlの水分を1時間2~4回補給
- ◎補給する飲料として、スポーツドリンクが推奨されています。

ただしスポーツドリンクの過剰摂取は、ペットボトル症候群(糖分の過剰摂取による体調不良)やむし歯の原因にもなるので、水や麦茶との併用が大切です。

◎運動時に汗で失った水分量を補給する

運動前後に体重を測ることで、汗で失った水分量を把握できます。

※ただし飲み過ぎには注意…胃や腸に水分が溜まり、腹痛の原因や練習の質が落ちることもあります。

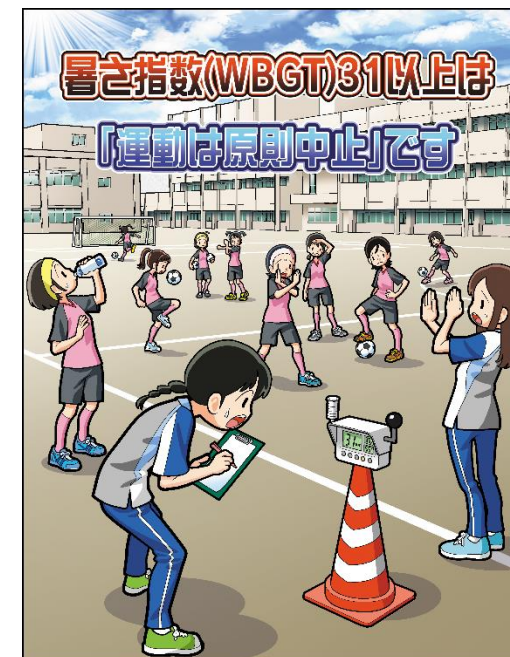
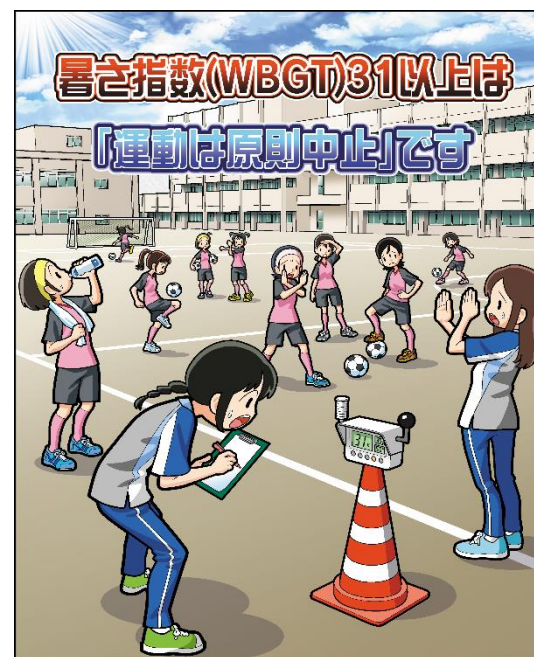
□体育や部活動中も休息を取り、体調が悪い時には休養します。

□運動時はマスクを外すようにしましょう

2%以上の脱水は運動のパフォーマンスの低下にも!プロは水分補給をきっちりしています。



まちがいさがし



7つあるよ

答えは裏に載せてます

