

令和2年6月 蟹江北中学校 保健室

年間：プラス言葉「ありがとう」プラス態度「笑顔」

## 熱中症は予防が肝心！めざせ熱中症ゼロ



例年、熱中症対策講座を体育館で全校朝礼後に行っていましたが、新型コロナウイルス感染防止の観点から、今年度は紙面で伝えます。しっかり読んで、熱中症を予防しましょう。

### 毎日欠かさず水筒を持ってきてください！！

運動をしないときでも汗をかいたり、排泄したりして水分は失われています。毎日、個人個人で水筒を用意し、予防を徹底しましょう！  
水分の目安：1ℓ程度 人によっては2ℓ以上持ってきましょう。



## ◎今年の熱中症予防のキーワード

### ★暑さに体を慣らそう！軽い運動から始めよう！

普段から運動して、汗をかく習慣があると「暑熱順化<sup>しょねつじゆんか</sup>」の仕組みができます。暑さになれると3～4日で汗を上手にかき、3～4週間で無駄に塩分を出さなくなります。

今年は特に外出自粛で運動することができない日が続きました。筋肉量が減ると保持できる水分量が低下するため、適度な運動をして筋肉量を保ちましょう！



### ★のどが乾いていなくてもこまめな水分補給をしよう！

マスクをしていると口が潤っていると錯覚し、のどの乾きに気づきにくくなります。また、マスクをしていると顔の表面温度が増すことで熱中症を引き起こしやすいので、休み時間毎に水分補給をしましょう。



### ★食事・睡眠を中心に生活習慣を整えよう。

朝食を抜くことで、エネルギー不足と脱水が起きる危険があります。また、寝不足は疲労が蓄積し、熱中症の引き金になります。1日7時間は寝て、しっかり朝ご飯を食べてきましょう。

## ◎どうしてスポーツドリンクによる水分補給がいいの？

汗をかくと体に必要な水分と塩分が失われます。

スポーツドリンクは塩分も補給でき、口当たりもよいことから、飲みやすいです。

また、消化管での水分の吸収をよくするともいわれています。運動を始める前から水分補給をして、安全に活動しましょう。

※スポーツドリンクには、糖分も含まれているので、飲んだら歯をみがいたり、水を飲んで洗い流したりしましょう。



## ◎時間差熱中症に注意しよう！

炎天下で活動しているときは、のどの乾きや心身の負荷に気づきにくいと言われています。

緊張が緩んだ後に時間差熱中症が発生する危険があるので、30分に1回は体を休めましょう。



## 熱中症の応急処置について



### ★熱中症の応急処置のポイントは「FIRE」

・F (Fluid) 水分補給    ・I (Icing) 冷却    ・R (Rest) 安静    ・E (Emergency) 通報

※重症のときはまず人を集めて救急車要請、軽症のときは水分補給から応急処置をする。

### ★熱中症の症状

頭痛・だるい・吐き気・嘔吐・けいれん・意識障害・こむら返り（足をつる）など

#### 要チェック：意識がはっきりしているか

- ・返事をするか、自分の名前が言えるかを確認する。



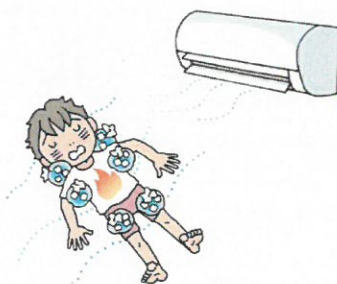
#### 要チェック：自力で水分がとれるか

- ・意識障害があるときに無理に水分を飲ませると気道に入る危険があります。
- ・吐き気で水分をとれないときは胃腸の動きが鈍っている状態です。すぐに救急車要請をしてください。
- ・自分で水分をとれるときは、スポーツドリンク等をのみましょう。



### ★応急処置で重要な体のアイシング

- ①熱中症が起きたら、クーラーのかかる涼しいところに運びましょう。  
横に寝転んで、足を高く上げましょう。
- ②私たちのわきの下・首・足の付け根には太い血管があります。  
この部分を冷やすことで効率よく体温が下がります。
- ③霧吹きで体に水分を吹きかけ、うちわで仰ぎましょう。  
または濡れタオルをかけて、上から冷風をあてましょう。
- ④処置をしても症状が改善しないときは救急搬送が必要です。



### ★どんな様子なら回復している？

- ・顔色や表情が戻ったとき    ・呼吸や脈拍が安定したとき    ・尿意が出てきたとき

### 確認クイズ

あなたがどれだけ熱中症の理解ができたかチェックしてみよう！

- Q1 体が疲れやすくなるから運動前は水分補給をしない方がいい？  
Q2 熱中症は暑くなる前から暑さに体を慣らすことが重要？  
Q3 熱中症になったらおでこを冷やすと効果的？



- 【答え】 A1（水分や塩分の吸収には時間がかかるため、運動前から水分を取ることが必要！）×  
A2（運動して汗をかき、「暑熱順化」の仕組みを上手に働かせましょう。）○  
A3（わきの下・首・足の付け根を冷やすと効果的に冷却できます。）×

**熱中症は予防が一番大切です。起きてからよりも予防に重点をおいて、事故を防ぎましょう！**