

今年はつゆが早く明け、あつさがきびしくなっています。ねっちゅうしょうにならないように、きをつけましょう。
ねっちゅうしょうは、ひどくなるといのかにかわる病気です。のどがかわいていなくてもこまめに水ぶんとり、体のちょうしがわるい時はすぐに先生やお家の人に知らせましょう。
あさごはんを食べていない人や、すいみんぶそくの人でもねっちゅうしょうになりやすいです。生活リズムをととのえて、じぶんの体はじぶんでまもるように、こころがけましょう。

熱中症予防のポイント



あさ・ひる・よる
しっかりたべて、
えいようをとる。



のどがかわいて
いなくても、
時間をきめて、
こまめに
水分をとる。

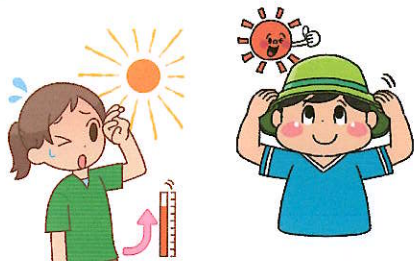


よるははやくねる



うんどうするときは、15～20分に
1回はきゅうけいして、すいぶんと
とる。体のちょうしのわるいときは、
うんどうをひかえる。

とくにあつい日は、外で
のうんどうをひかえる



ぼうしをかぶる



プールの中では
暑さを感じにくい

実はたくさん
汗をかいている

のどの渇きを
感じにくい

気温・水温が上がって
体の熱が逃げにくい

熱中症 かもしれません



このような体の症状は、熱中症かもしれ
ません。すぐに近くの人に知らせま
しょう。意識がもうろうとして、ぐった
りしている場合はすぐに救急車を
よんでもらうようにしましょう。



体がだるい、はきけ



顔が赤い、めまい
頭がクラクラする



体温が高い



体がさむい、体に力が入らない
こむらがり、けいれんなど
の症状が出る時もあります。

水分を「ゴクリ」ひと口でどれくらい飲んでいるの？
実は、約20mlしか飲んでいません。
コップ1まい分(200ml)飲もうとすると
ゴクゴク・・・と10口は必要です。
しっかり水分を取りましょう！
学校で水筒のお茶がなくなったら、
ウォータークーラーや水道の水を入れてくださいね。

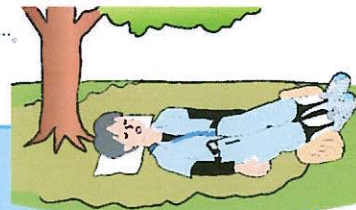


●熱中症の応急措置

—あわてるな！されど急ごう応急措置—

異状の発生！！

熱中症は予防が大切です。
しかし、もし熱中症になってしまったら…。
万一の場合に備えて、応急手当や必要な
措置などを理解しておくことは大変重要
です！



涼しい場所に運び、衣服を緩めて寝かせる。

次のような症状がみられる場合は、速やかに必要な手当や措置をとる。

熱けいれん

大量の発汗があり、水のみを補給した場合に血液の塩分濃度が低下して起こるもので、筋の興奮性が亢進して、四肢や腹筋のけいれんと筋肉痛が起こる。

熱疲労

脱水によるもので、全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛などが起こる。頻脈、顔面蒼白となる。体温の上昇は顕著ではない。

熱射病（重症）

体温調節が破綻して起こり、高体温で種々の程度の意識障害が起こる。足がもつれる・ふらつく・転倒する、突然座り込む・立ち上がれない、応答が鈍い、意識がもうろうとしている、言動が不自然など少しでも意識障害がある場合には、熱射病を疑う。

生理食塩水を補給する。
(0.9%食塩水
=1ℓの水に9gの
食塩水)

水分を補給する。
(0.2%食塩水ある
いはスポーツ
ドリンク等)

すぐに救急車を要請し、
同時に応急手当を行う。

回復しないときは
救急車を要請！！

回復！！

※ 回復した場合も、容態が急変することがあるので、運動は中止し、保護者に経過を説明して、できるだけ病院等に受診させるようにしましょう。

病院へ！！

吐き気や嘔吐などで水分補給ができない場合は、病院へ運び点滴を受ける必要があります。



回復しないときは
救急車を要請！！



救急車到着までの間、積極的に体を冷やす。

☆ 水をかけたり、濡れタオルを当てて扇く。



One Point !!

上記に加えて、水やアイスバックがあれば、頭部、脇の下、足の付け根などの大きい血管を冷やすのも効果的！



※ できるだけ迅速に体温を下げることであれば、救命率が上がります！！

病院へ！！

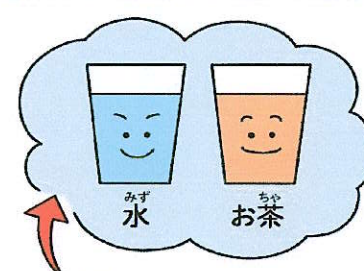
体を冷やししながら、設備や治療スタッフが整った集中治療のできる病院へ一刻も早く搬送しましょう！！



水分補給

のときの注意！

気温が高く、よく汗をかく夏は、体の中の水分が失われやすい時期です。こまめに水分を補給しましょう。



気をつけてね！

糖分

気をつけたいのは、清涼飲料水です。清涼飲料水には、糖分が多く含まれています。糖分をとりすぎると、肥満やむし歯、糖尿病などになるリスクが高まります。また、清涼飲料水でおなかがいっぱいになると、食事がきちんと食べられず、栄養が偏ってしまい、夏バテの原因になってしまいます。

そのため、ふだんの水分補給には、水かお茶がおすすめです。外遊びや運動をしてたくさん汗をかいた後は、水分だけでなく、塩分もとみましょう。



水分補給は大切ですが、冷たいもののとりすぎには、注意が必要です。冷たいものをゴクゴク飲みたくなるかもしれませんが、あまり冷たいものばかりをとると、体の中が冷えすぎて体調が悪くなったり、おなかの痛くなったりするかも！
体のことを考えて、上手に水分補給しましょう。

＜おうちの方へ お願い＞

○熱中症予防に、多めのお茶を持たせてください。



○児童の登下校の時間帯にも暑さ指数が高くなる可能性があります。

熱中症予防の一環として、日差しを遮るための傘（ふつうの雨傘でも結構です。）を使用することも可能です。

○清潔なハンカチ・ティッシュを持たせてください。

○汗ふきタオル、除菌シート1包み

予備のマスク3枚、エチケット袋1枚を持参させてください。

汗をかいたら
こまめにふこう

