

ほけんだより7月

令和 5 年7月
坂出市立坂出中学校

おうちの方と読んで
くださいね。



7月の保健目標 夏を健康に過ごそう

熱中症を 防ごう

毎日、蒸し暑い日が続いています。7月に入り気温もぐっと上がり、いよいよ夏本番です。そして、この時期に心配なのは熱中症です。

熱中症は命に関わることもある重大な病態です。しかし、予防することができます。熱中症とその予防法をよく知って実践できる坂中生になってください。

ポイントは

- ① 発生時の対応ができる ② 暑熱環境を回避する ③ 体調を整える です。

熱中症とは・・・

熱中症とは、高温環境下で体内の水分や塩分が減少(脱水)し、体温上昇や調節機能の破綻を起こし現れる様々な症状をまとめていいます。高温環境下での体調不良は全て熱中症の可能性があり、命に関わる可能性のある病態ですが、予防法を知って実践することで防ぐことができます。そして、応急処置を知っていれば、重症化を防ぎ、後遺症を軽減できます。(熱中症は中枢神経系の後遺症が残る場合があります。)

熱中症の症状と重症度分類 ①発生時の対応

熱中症の病型

1 熱失神

皮膚血管の拡張によって血圧が低下、脳血流が減少しておこるもので、めまい、失神などがみられる。顔面そう白となり、脈は速くて弱くなる

体温は正常か、やや低め



2 熱けいれん(筋けいれん)

大量に汗をかき、水だけを補給して血液の塩分濃度が低下した時に、足、腕、腹部の筋肉に痛みを伴ったけいれんがおこる

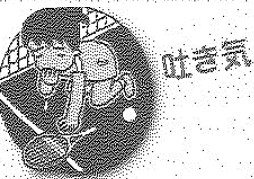
体温は軽度上昇



3 熱疲労

脱水による症状で、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などがみられる

体温は40℃までの高温



4 熱射病

体温の上昇のため中枢機能に異常をきたした状態で、意識障害(応答が鈍い、言動がおかしい、意識がない)がおこり死亡率が高い

体温は40℃を超える高温



熱中症は、軽症のうちに気が付いて処置をすることが重要です。水分や塩分をしっかりとって休養します。そして、太い血管のある両わき、足の付け根、頸部を冷やします。涼しい場所で様子を見ましょう。飲用するのは 0.1～0.2%の塩分と糖分を含んだものが有効です。100mlの中にナトリウムが40～80mg入っていれば 0.1～0.2%の食塩水に相当します。(経口補水液が便利)この時に十分に対処できていないと、翌日にまで熱中症の症状が続いてしまうこともあります。また、朝食を食べる習慣がなく水分や塩分補給ができずに朝から脱水状態の人も熱中症を起こしやすくなります。

水分補給のポイント

- 水分補給は、発汗による体重減少の70～80%の補給が目標
- 1回200～250mlの水分を1時間に2～4回に分けて補給します。なお、発汗による体重減少が2%を超える場合は必ず食塩水(スポーツ飲料・経口補水液)を摂取
- 気温が高い時には15～20分ごとに飲水休憩をとることで体温の上昇を抑えられる。

特に部活動の休憩中は、ユニフォームを脱ぐ、防具を外すなどして体温を十分に下げましょう。また 疲れたら無理せずに休むことが大切です。お互いに声を掛け合って、体調を確かめ合って活動しましょう。



★反応がない、意識がない、自力で水を飲めない場合は直ちに救急搬送となります。

暑さ指数(WBGT) (Wet Bulb Globe Temperature)による予防対策

②暑熱環境の回避

暑熱環境を総合的に評価するために、気温、湿度、気流、輻射熱を組み合わせた**暑さ指数(WBGT)**が活用されています。

- WBGT28℃以上では激しい運動(全力運動)や持久走は実施しない。
- WBGT28℃以上では体力の低い者(園児、児童、高齢者など)は外遊びや運動は中止する。
- WBGT31℃以上は特別の場合以外は、原則運動中止とする。

※熱中症の発症リスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係します。

【熱中症予防運動指針】

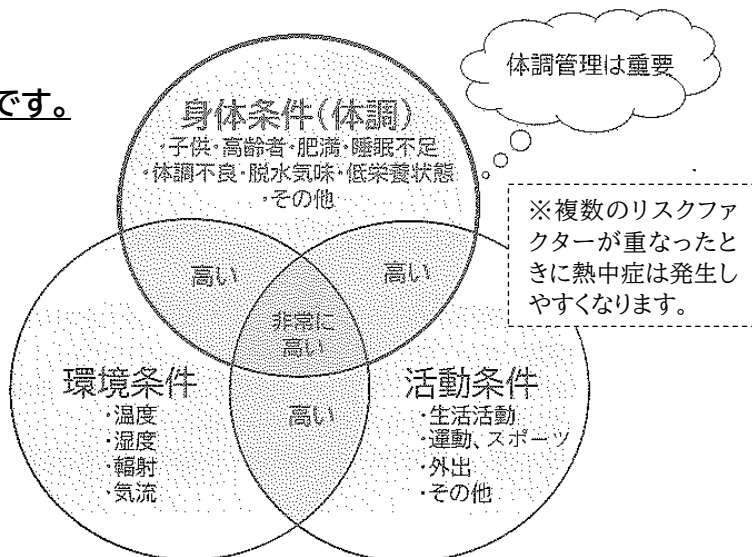
暑さ指数 (WBGT)	注意すべき 生活活動の目安	日常生活における 注意事項	熱中症予防運動指針
31℃以上	全ての 生活活動で おこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	運動は原則禁止 危険レベル 特別の場合以外は運動を中止する。特に子供の場合には中止すべき。
28～31℃		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	厳重警戒(激しい運動は中止) 熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩を取り水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
25～28℃	中等度以上の 生活活動で おこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休憩を取り入れる。	警戒(積極的に休憩) 熱中症の危険が増すので、積極的に休憩を取り適宜水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
21～25℃	強い 生活活動で おこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。	注意(積極的に水分補給) 熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。

③体調を整えよう

熱中症になりやすいのは・・・屋内でも同じです。

- ・脱水症状のある人(下痢の症状も同じ)
- ・肥満の人(体脂肪により熱放散の効率が悪い)
- ・過度の着衣
- ・暑さに慣れていない人
- ・普段から運動をしていない人
- ・体調の悪い人、病気の人
- ・朝食を欠食している人
- ・睡眠不足、運動不足の人

屋内の部活動も注意が必要です。



★7月20日(木) 14:00～15:30

救命救急(熱中症対応を含む)実技講習会を開催します。

参加者:各部活動の2年生の代表者2名 教職員

指導者:坂出消防署救急係の方がご指導くださいます。