

熱中症にならないため

5月というのに30度に近い気温が続き、からだがついていけないですね。日田や福岡の学校などで熱中症で病院に搬送されたという記事を見ました。今一度頭に入れておきましょう。

熱中症が起こりやすいのは

- ・急に暑くなった
- ・暑さに慣れていない
- ・気温が高い
- ・睡眠不足
- ・湿度が高い
- ・下痢
- ・日ざしが強い
- ・疲れがたまっている
- ・風が弱い 風通しが悪

耶馬溪中
保健室

水分の上手な取り方

人間の体は体重の60%が水分です。運動をしてたくさん汗をかくと水分やミネラルが不足して体の調子をくずします。

【水分が不足すると】

2%で・・・のどが渴いた感じがする。

8%で・・・めまいを感じる。判断力が鈍くなる。頭がボーッとする。

20%で・・・生命に危機が生じることもある。

【水分の上手なとり方】

水分が吸収するまで20分かかるので、

①運動をはじめる前に、コップ1~3杯

②運動中は30分おきにコップ1杯くらい。

※「のどの渴き」がひどくならないうちに水分を飲みましょう。

重症度と症状

軽症

I度
めまい
立ちくらみ
筋肉痛
汗がとまらない

II度
頭痛
吐き気
体がだるい
(倦怠感)
虚脱感

重症

III度
意識がない
けいれん
高い体温である
呼びかけに対し
返事がおかしい
まっすぐに歩けない、
走れない

対処法

！ 意識がある、反応が正常な時

1. 涼しい場所へ避難させる
2. 衣服を脱がせ、身体を冷やす
3. 水分・塩分を補給する

ただし、水を自力で飲めない、または症状が改善しない場合は直ちに救急隊を要請しましょう

ー 意識がない、反応がおかしい時

1. 救急隊を要請する
2. 涼しい場所へ避難させる
3. 衣服を脱がせ、身体を冷やす
4. 医療機関に搬送する

倒れた時の状況が分かる人が医療機関に同行しましょう

学校でも熱中症症状にいち早く対応できるように、「急冷ヒヤロン」「塩アメ」「タオル」「ビニール袋」「うちわ」をセットにして置いています。また、冷蔵庫には、「OS-1」「保冷剤」「氷」「ペットボトルに水を入れて凍らせたもの」を入れています。おうちでも用意しておくと、あわてなくてよいですね。今からは、感染性胃腸炎、手足口病など小さいお子さんほどかかりやすい病気のシーズンが来ます。毎日家族の健康観察をしてください。