

# ほけんだより

まつかさしやうぎやうこうとうがっこう 保健室 2023.9.1(金)

いよいよ2学期が始まりました。世界各地で異常気象が起こり、日本も、これまでに経験したことがないような酷暑の夏休みでした。いつもの年なら、もう少し涼しく感じられる9月ですが、まだまだ残暑が厳しい状況が続くと思われます。熱中症に気をつけて、学校生活をスタートさせてください。身体が学校生活に慣れていない状態で、暑さはまだ夏のまま… 誰でも熱中症になる危険！

## 熱中症を知って、防ごう！

### ★熱中症の症状

熱中症とは、暑いときにめまいや吐き気、身体のけいれん、意識障害などが起こる状態のことです。症状の進み方によって大きく4つに分けることができます。(①→④)番号が進むほど重症となる

**①熱失神**  
暑さによって血圧が低下し、脳への血流が減ることによって、めまいや立ちくらみ、失神(一時的な意識障害)が起こります。

**②熱けいれん**  
汗がたくさん出ているときに水分だけを補給していると、血液中の塩分濃度が下がって、手足やおなかなどがピクピクとけいれんしたりします。

**③熱疲労**  
汗がたくさん出すぎて脱水状態になり、頭痛やめまい、吐き気、脱力感、倦怠感などが起こります。

**④熱射病**  
体温調節機能が働かなくなり、高温によって脳に異常を来し、意識障害(応答が鈍い、言葉が変)が起こります。内臓の障害を起こすこともあります。

### ★熱中症の応急処置

#### 【涼しい場所に移動する】

エアコンのきいた室内や日が当たらない風通しの良い場所へ移動します。

#### 【水分と塩分をとる】

スポーツドリンクや経口補水液が良いでしょう。

#### 【衣服をゆるめる・身体を冷やす】

水をかけたり、濡れタオルを当てたりして風を送ります。

冷やす場所は、大きな血管が通っているところ(首、わきの下、足のつけ根)が良いでしょう。



## ★暑さ指数・WBGTを知っていますか？

WBGT (°C)	熱中症予防のための運動指針	
31°C~	運動は原則中止※	とくべつ ばあいがい ちゅうし とく こ ばあいに 特別の場合以外は中止。特に、子どもの場合には中止すべき。
28~31°C	厳重警戒 (激しい運動は中止)	はげ うんどう じきゅうそう さ せつよくてき きゅうそく とり、水分・塩分を補給。
25~28°C	警戒 (積極的に休憩)	せつよくてき きゅうそく すいぶんほきゅう はげ うんどう 積極的に休息をとり、水分補給。激しい運動では、30分おきぐらいに休息。
21~25°C	注意 (積極的に水分補給)	ねつちゅうしやう しぼうじ こ ほつせい がのうせいがある。熱中症の兆候に注意。運動の合間に水分補給。
~21°C	ほぼ安全 (適宜水分補給)	つうじやう ねつちゅうしやう きせけん ちい てきぎすいぶんほきゅう 給を行なう。

※三重県教育委員会では、8月4日より「運動は中止する」として運用しています。

## ★マスク生活を続けている人へ

新型コロナウイルス感染症の影響で、まだマスク生活を続けている人がいるかもしれません。しかし、高温・多湿な環境では、マスクをつけていることで熱中症のリスクが高まる可能性があります。屋外ではマスクを外すようにしましょう。特に運動をするときは外してください。



## ★運動部活動中は特に注意！

運動部活動中の熱中症によって、障害が残ったり、死亡したりする事故が多くみられます。この夏は、今までにないぐらいの暑さが続いて、まだしばらく残暑も続きそうです。

- ・夏休み明けは、身体が学校生活に慣れていないため、十分気をつける。
- ・気温以外に暑さ指数・WBGTにも気を配る。
- ・睡眠、食事をしっかりととり、体調を整える。
- ・体調が悪いと感じたら、絶対に運動はしないようにする。

すぐに水分補給、からだを冷やせる準備をしておくことも大切！

