



来月開催される体育大会の練習や、部活動での活動が増えるこの時期、熱中症には特に注意が必要です。熱中症のリスクから身を守るため、全員で熱中症対策を学び、万全の体制で夏本番を迎えましょう。熱中症対策号ほけんだより全4回中、1回目のテーマは『熱中症について』です。

熱中症とは…

暑さによって体の中の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節がうまくできなくなる状態のことです。汗をかいても体の熱がうまく外に出せなくなり、体温が上がってしまいます。その結果めまい・頭痛・吐き気・だるさなどの症状があらわれ、重症度に応じて以下の3段階に分類されます。



考えてみよう！

● I 度(軽度) ● (めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、こむら返り)

Q, 涼しい場所に移動し、(①)や(②)を補給する。

※汗をかくと、水分だけでなく塩分も一緒に失われます。水だけを飲むと、体内の塩分バランスが崩れてしまうため、水分と塩分を一緒に補給することが大切です。スポーツドリンクや塩分タブレットを活用しましょう。

● II 度(中等度) ● (頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、集中力低下)

Q, 衣服を(③)体を(④)。自力で水分を飲めない場合は、医療機関を受診する。

※太い血管が通っているため、首、脇、足の付け根を冷やすと効果的です。熱くなった血液が冷え、体全体の体温を下げやすくします。保冷剤や冷たいタオルを準備しておくといでしょう。

● III 度(重度) ● (意識障害、けいれん、高体温(40℃以上)など)

Q, 直ちに救急車(⑤ 何番?)を呼ぶ。吐き気がある場合や意識がはっきりしない場合は、水分補給を控える。

※呼びかけに反応しない、意識がない等の症状は命にかかわる危険な状態です。すぐに救急車を呼び、体を冷やしましょう。周囲の人が気づき、すぐに行動することが大切です。

答え … ①水分 ②塩分 ③緩め ④冷やす ⑤119

次号は 5/20(水) 配信！【水分補給について】です！