

熱中症対策1号 熱中症について

今月末にある体育大会や、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5回中1回目のテーマは熱中症についてです。

熱中症とは…

高温多湿の環境下で活動を続けると、体温の調節がうまく働かなくなり、体内の水分や塩分のバランスが崩れることで不調が起こります。室内でも熱中症の危険性が高くなる場合があります。熱中症は、重症度に応じて以下の3段階に分類されます。

下のカッコ内に入る言葉をみんなで考えてみよう！

I 度(軽度) めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、こむら返り



涼しい場所に移動し、(①)や塩分を補給する。

II 度(中等度) 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、集中力の低下



衣服を緩めて体を(②)。自力で水分を飲めない場合は、医療機関を受診する。

III 度(重度) 意識障害、けいれん、高体温(40℃以上)など



直ちに救急車(③ 何番?)を呼ぶ。救急車を待つ間、涼しい場所に移動し、衣服を緩めて体を冷やす。吐き気や意識障害がある場合は、無理な水分補給は控える。

熱中症対策2号は
5/22(木)発信
【水分について】です！