

熱中症について

熱中症とは
 高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスがくずれたときなど、体温調節がうまくできなくなってしまったときに起こります。

《正しく体の機能が働いているとき》
 暑いとき 運動や活動
 汗として出す
 体温上昇
 発汗
 熱を出す
 体温を下げる

《熱中症のとき》
 汗として出せない
 身体に熱がたまる
 脱水
 体温調節ができない
 体温が上がる

こんな症状が起こります!!
 (軽): ふらつとする「めまい」、くらつとする「立ちくらみ」、筋肉痛
 (中): ズキンズキンする「頭痛」、「吐き気」、体に力がはまらない
 (重): 手足がガクガクしている「けいれん」、呼びかけても返事がない



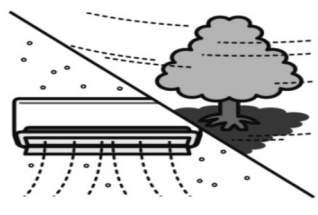
呼びかけても
 応答がにぶい
 ・言語がおかしい
 意識がない場合は、
 すぐに119番、
 救急車要請

◎呼びかけて正しく応答できる場合は、下の1・2・3の処置をする。

熱中症かも!? と思ったら 自分でできる3つのステップ!!


1 涼しい場所へ移動する

- ・日かげ
- ・クーラーなどの効いた部屋




2 からだを冷やす

- ・衣服をゆるめ、靴下を脱がせる
- ・水をかける
- ・うちわなどであおぐ
- ・首やわきの下、足のつけ根などを氷で冷やす



3 水分・塩分を補給する

- ・0.1~0.2%の食塩水がベスト



◎症状が改善すれば、様子を見る。症状が改善しない場合は医療機関で受診を。

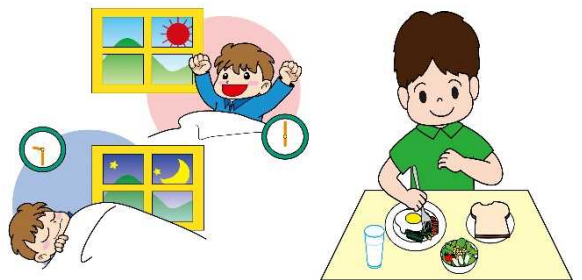
経口補水液や
 スポーツドリンクなど

観察のポイント 以下に該当する場合は注意してください。

- ①汗のかき具合(大量に汗をかいている)
- ②顔が真っ赤
- ③頭痛
- ④生あくび
- ⑤急に泣き出す 等

予防のために

- ①早寝早起きをして朝ご飯をしっかり食べる。運動は、体調や気温に応じて、徐々に体を慣らしていく。
- ②季節に合った服装をする。(ハーフパンツや夏用の靴下など)
- ③マスク熱中症を防ぐために、ソーシャルディスタンスが確保できる場合は、「耳にかけたゴムを片方外して歩く」「涼しいところで立ち止まって深呼吸をする」などする。人が近づいたらすぐにマスクをつける。



登校前にお子様の健康観察を引き続きお願いします。