

一にこにこ ほけんだより

令和6年7月1日
下伊場野小学校保健室

梅雨が明け気温が一気に高くなる夏は、熱中症が最も多くなる季節です。高温の炎天下にいますと、大量の汗で体の水分や塩分が失われ、体温調節がうまくできなくなってしまいます。子供は大人に比べて暑さに弱く熱中症になりやすいため、水分・塩分の補給については十分に気を付けさせましょう。そして楽しい夏休みをお過ごしください。

■熱中症ってなに???

体温を平熱に保つために汗をかいたとき、体内の水分や塩分が減少したり、血液の流れが滞ったりして、体温が上昇し、重要な臓器が高温にさらされたりすることにより発症する障害の事です。

■熱中症にならないために・・・

熱中症は生命に関わりますが、一人一人が熱中症について知識を持ち、行動することで、防ぐことができます。

食事編

【規則正しい食生活をする】

- 3食しっかり食べる。
- 主食・主菜・副菜をそろえた、偏りのないバランスの良い食事をとる。



【こまめに水分補給する】

- のどが渇く前に水分補給。
- 起床時や、入浴前後にも水分補給。
- 汗をかいたあとの塩分補給。



環境・運動編

【衣服】

- 汗を吸収しやすい素材や、速乾性・通気性が良いもの、ゆったりしたものを着用する。



【暑さを避ける】

- 炎天下や高温多湿の場での作業や運動は避ける。
- 帽子や日傘の使用、日陰を歩く、こまめな休憩をとる
- 冷房や扇風機で温度の調節、風通しをよくする、遮光する。



❗熱中症警戒アラート発表時は、特に気を付けて❗

熱中症警戒アラートとは、熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際に、危険な暑さへの注意を呼び掛け、熱中症にならないよう行動をとることを促すための情報です。

予測される日の前日夕方または当日早朝に、都道府県ごとに発表されます。

■熱中症の症状・・・

- 次のような症状があったら、熱中症を疑いましょう。
- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、気分が悪くなる

- 頭痛、吐き気、体がだるい、体がぐったりしている



- 意識障害、けいれん、体が熱い

■熱中症が疑われたら・・・

【涼しい場所へ】

- 冷房が効いている室内や風通しの良い日陰など、涼しい場所へ避難する。

【体を冷やす】

- 衣服を緩めて、首周り、脇の下、足の付け根などを冷やす。



【水分補給】

- 水分、塩分、経口補水液などを補給する。

- ★水分・塩分の補給をしても症状が改善しない場合は、医療機関を受診しましょう。
- ★自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

