

# ほけんだより



令和元年7月  
保健室

## こんな日は熱中症に注意!



日差しのない屋内でも、屋外と同様に注意が必要です。  
特に体育館は風もなく締め切っていることもあり、熱中症のリスクが高いです。

**I 度**  
[軽症]

- 頭痛
- 吐き気
- 嘔吐
- だるさ
- 疲れ

**II 度**  
[中等症]

- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛（こむら返り、足がつるなど）
- どんどん汗をかく
- 手足のしびれ
- 気分不快感

**III 度**  
[重症]

（IIに加えて）

- 呼びかけへの反応がおかしい
- けいれん
- 真っすぐ走れない
- 異常な高体温
- 肝臓や腎臓の障害など（血液検査でわかります）
- 異常な発汗もしくは汗が出なくなる（発汗停止）

## 予防のポイント

### 体調のコントロール

- ◎十分な睡眠
- ◎食事をしっかりと
- ◎胃腸炎や風邪などにかかっている時は熱中症になりやすいので注意。

### 十分な水分と塩分補給

予防目的で経口補水液を連日摂取する必要はありません。  
市販のスポーツドリンクで十分ですが糖分は多め。麦茶などと一緒に飲むなど上手に摂取してください。日常の食事では、塩分を補給させるために味噌汁がおすすめです。

## 応急処置のポイント <体を冷やして、水分補給>

- ① 涼しい場所に移動し、あおむけに寝かせる。  
クーラーがきいた室内など涼しい場所に移動し、あおむけに寝かせます。
- ② 身体冷却  
服をゆるめ、保冷剤やタオルで首・わきの下・太ももの付け根などの太い血管の部分をやや冷やします。肌を水でかけたり、濡れタオルなどで拭き、うちわなどであおぎます。
- ③ 水分摂取  
脱水の治療としては経口補水液がおすすめです。意識レベルが悪い場合や嘔吐がある場合は、水分摂取は控えてください。●学童～成人 500～1000ml/日

### 症状が改善しない場合は受診

#### 自家用車ですぐに受診

- 経口で水分補給できない。
- 様子を見ていたが症状が改善しない。
- 意識障害はない。

#### 解熱剤は使っているの？

- ×熱中症の発熱 → 下がらない
- 頭痛 → 鎮痛効果あり

### ぐったり感が強ければ救急車でもOK

### 待つ間も応急処置は続けて！

III度の可能性がある場合は、救急車を呼んでください。

- 体温が高い。
- 意識障害が少しでもある。
- けいれんがある。

