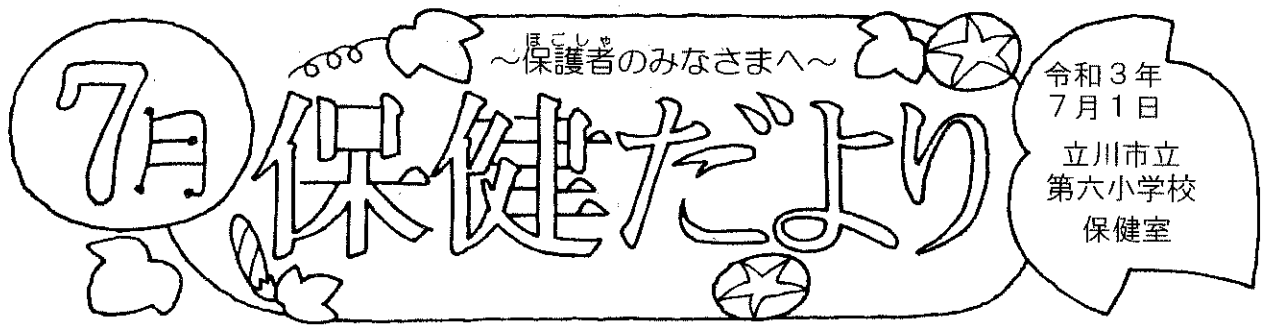




7月の保健目標

熱中症に気を付けて 水分をとろう

梅雨が続いています

雨の日が続きますが、梅雨の晴れ間には、気温がぐっと上がり、蒸し暑くなってきました。去年に引き続き、感染症対策によるステイホームが続き、暑さに慣れる機会が少なく、熱中症

のリスクが高くなっています。熱中症予防には、こまめな水分補給や日陰での休憩だけでなく、早寝早起き、栄養バランスの取れた食事、適度な運動が大切です。ご家庭でもお子さんの体調をよく見ていただければと思います。

「あせも」って何？

あせやあかが皮ふに残っていると、あせを出すかんせんをつまらせてしまうことがあります。このようにしてかんせんがつまると、皮ふの中にあせがたまって炎症を起こし、皮ふがボツボツと赤くはれ、強いかゆみが出ます。これがあせもです。



失われる水分

大人の場合、1日に約 2.5 リットルもの水分を失っています。「のどかわいたな」と思ったときは、体の中の水分が足りなくなっている状態です。のどのかわきを感じる前に、水分をとりましょう。また、運動で汗をたくさんかいたときは、塩分(ナトリウム)などのミネラルをとることも必要です。運動時にはミネラルを含むスポーツドリンクなどを飲むようにしましょう。



熱中症の重症度と応急手当

重症度Ⅰ度

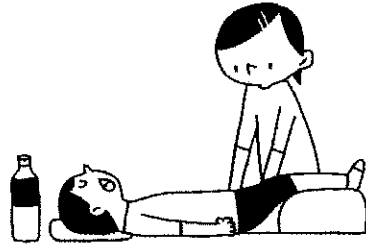
気分が悪い、ボーっとする

めまい、立ちくらみがある

手足がしびれる

筋肉のこむら返りがある(痛い)

(熱失神)



すぐに風通しのよい日かげに移動します。足を高くし、衣服をゆるめて、仰向けに寝かせます。

(熱けいれん)

手足のしびれや筋肉痛が起ったら塩分を含んだ飲料を補給するようにしましょう。



重症度Ⅱ度

頭ががんがんする(頭痛)

吐き気がする・吐く

体がだるい(倦怠感^{けんたいかん})

意識がなんとなくおかしい

(熱疲労)



涼しい場所に運び、水分・塩分を摂取させます。衣服をゆるめ、体を積極的に冷やしましょう。水が飲めない場合は、病院へ搬送するようにしましょう。

重症度Ⅲ度

意識がない

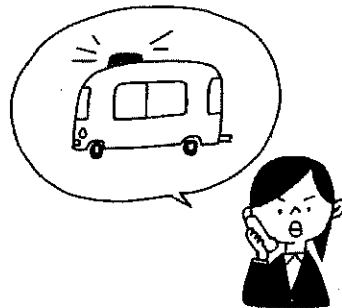
呼びかけに対し返事がおかしい

体がひきつる(けいれん)

まっすぐに歩けない・走れない

体が熱い

(熱射病)



熱中症の症状の中で最も重い状態です。意識が低下していれば命が危険な状態なので、すぐに救急車を呼びます。涼しい場所に移動させ、体を冷やします。