

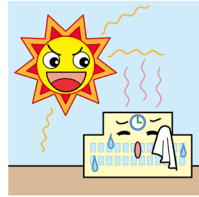
# ほけんだよい

熱中症特集号 令和2年6月4日(木) 明石市立江井島中学校 保健室

## 熱中症を予防しよう！

学校が再開し、授業や給食が始まり日常生活が戻ってきたことをうれしく思っています。その一方で、まだ慣れていないクラスで、新しい生活様式を取り入れた学校生活を送ることはしんどいだろうな...と心配もしています。

2、3年生の人たちは、今日から部活動も再開します。久しぶりに運動するという人もいるかもしれません。こまめに水分補給をして、無理をせず自分のペースで徐々に体を慣らしていきましょう。



### 久しぶりに部活動をする日や急に暑くなった日などは特に注意！

人間の体は、暑い環境での運動や作業を始めて3~4日経たないと、体温調節が上手になってきません。このため、久しぶりに部活動をした時や、急に暑くなった日には、体温調節がうまくいかず、熱中症で倒れる人が多いです。みなさんも気をつけましょう。

### 熱中症の症状は？

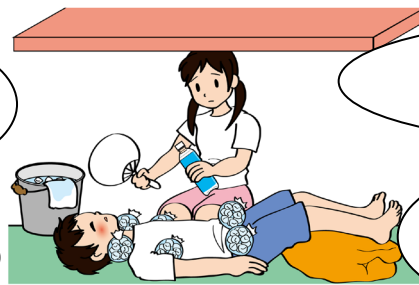
程度	症状	対処
I度	めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない	涼しい場所に運び、水分(食塩水・経口補水液)を補給させ、体を冷やす
II度	頭痛(ズキズキ痛む)、体がだるい、吐き気・吐く、虚脱感	
III度	意識がない、呼びかけに対し返事がおかしい、全身のけいれん、まっすぐに歩けない、走れない、体温が高い、顔が赤い	

救急車を呼び  
体を冷やす

### 熱中症の応急処置は？

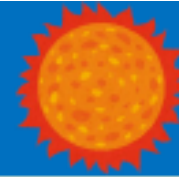
日かげで涼しい場所に衣服を緩めて、足を高くして寝かせる。

うちわなどであおいで風を送る。



氷水で太い血管(首・わきの下・足の付け根)を冷やす。

吐き気や意識障害がないときは、塩分を含んだ水分を補給させる。



## 令和2年度の熱中症予防行動

環境省  
厚生労働省  
令和2年5月

### 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密(密集、密接、密閉)」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

#### 1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する

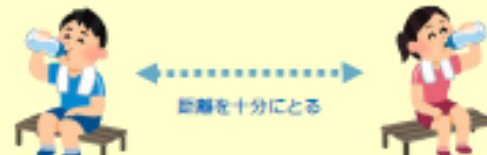


#### 3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

#### 2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

#### 4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で静養

#### 5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

マスクを着用していると、していないときに比べて、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。



新型コロナウイルス感染症に関する情報:

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)

熱中症に関する詳しい情報: <https://www.wbgt.env.go.jp/>

