

ほけんだより 5月

2023.5.22 (月) 藤井寺高校保健部

中間審査も終わり、フェス体まで2週間を切りました。本番に向けて、ダンスの練習や衣装作り等、忙しくなってくる人もいます。睡眠不足や疲れの蓄積、加えて気温がどんどん上がってくる…そんな時に気を付けてほしいのが熱中症です。昨年のフェス体当日には熱中症と思われる生徒が多く出ました。フェ

熱中症予防のポイント

ス体を成功させるためには、当日まで皆さんが元気に過ごすことが不可欠です。熱中症は予防できる疾病です。仲間同士で声を掛け合って熱中症予防対策を行いましょう☆

☆ **温度をこまめにチェック!**
運動時は外気温や暑さ指数(WBGT)が28℃を超える時は厳重な警戒が必要です。10~20分おきに休憩や給水する等注意しましょう。
暑さ指数計は運動場西側の藤棚辺りのネット、体育館の準備室側に設置してあります。



☆ **ゆったりした風通しの良い服を着る**
体に密着した服装だと熱を逃がしにくくなります。また、熱を吸収しやすい黒より、吸収しにくい白い服のほうが涼しく過ごせます。

☆ **喉が渇いていなくても、こまめに水分・塩分補給を。**
のどが渴いたと感じるのは水分不足のサインで脱水の前兆です。渴いたと感じる前にこまめに水分補給をしましょう。また、大量に汗をかいたときはスポーツドリンクや塩分補給用のタブレット等で、汗と共に失われた塩分も補給しましょう。

☆ **具合が悪くなったら無理をしない**
無理をすると熱中症は重症化していきま。自分でその日の環境や体調に合わせた行動判断ができたり、周りの人が様子を見て声を掛けてあげられたりするといいですね。

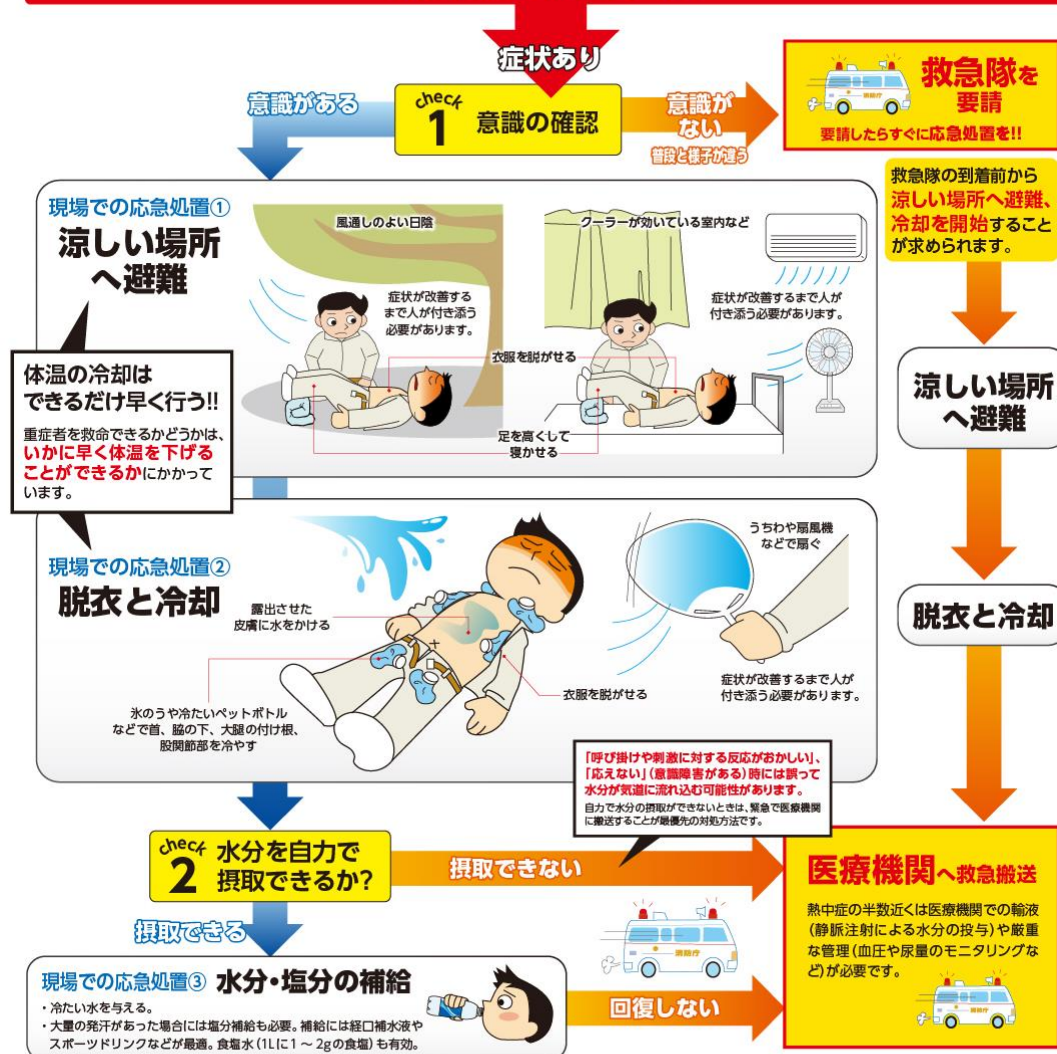


☆ **熱中症になりにくい体づくりを心掛ける**
睡眠不足だと熱中症を発症しやすくなります。また、朝ごはんは熱中症予防に必要な水分や塩分を摂れる大切な機会です。しっかり眠ってしっかり朝ごはんを!!

熱中症の症状と応急処置

I度 現場での応急処置	II度 病院へ搬送	III度 入院が必要 重症度高
<ul style="list-style-type: none"> めまい 立ちくらみ 足がつる 手足がしびれた感じ 拭いても拭いても汗が出る 筋肉のこむらがえり 	<ul style="list-style-type: none"> 頭が、がんがんする(頭痛) 気分の不快 倦怠感 虚脱感 判断力、集中力の低下 	<ul style="list-style-type: none"> 意識障害 けいれん 高体温 手足の運動障害

熱中症を疑う症状



救急隊の到着前から涼しい場所へ避難、冷却を開始することが求められます。

涼しい場所へ避難

脱衣と冷却

医療機関へ救急搬送

熱中症の半数近くは医療機関での輸液(静脈注射による水分の投与)や厳重な管理(血圧や尿量のモニタリングなど)が必要です。

「呼び掛けや刺激に対する反応がおかしい」、「応えない」(意識障害がある)時には誤って水分が気道に流れ込む可能性があります。自力で水分の摂取ができないときは、緊急で医療機関に搬送することが最優先の対応方法です。