

7月 保健だより

平成 28 年 7 月 8 日
練馬区立石神井西中学校
保健室

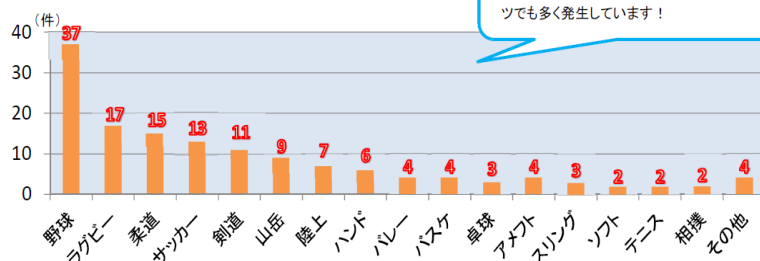
暑さもいよいよ本番を迎えます。暑いからといってエアコンの温度を下げすぎたり、冷たい飲み物をがぶ飲みするのは、夏バテのもとです。少しずつ暑さに体を慣らして、暑さに負けない体を作りましょう。



熱中症に注意しよう！

★ 場合別・スポーツ種目別発生傾向（昭和50年～平成26年）

部活動の場合



★ 屋外で行うスポーツに多く発生していますが、屋内の防具や厚手の衣服を着用しているスポーツでも多く発生しています！

右のグラフは部活動別熱中症の発生傾向を表すグラフです。熱中症が多く発生しているのは、野球・ラグビー・柔道・サッカー・剣道などです。屋外での部活動以外にも室内での活動でも死亡事故が起きています。

出典：日本スポーツ振興センター

熱中症は、重症になると死にいたる危険性もあります。決して無理をしないようにしましょう。

① 暑さに慣れていないときは

要注意

- ・部活を始めたばかりの1年生
- ・休み明け



② 体調が悪いときは

無理をしない

- ・熱っぽい
- ・食欲がない
- ・おなかの調子が悪い



熱 中 症

部活時にみんなで気をつけたい4つのこと

③ こんな様子を見つけたら

声かけをする

- ・会話がでない
- ・笑顔がない
- ・反応が鈍い



④ 病院へ行ったほうがよいのは

- ・呼んでも反応しないか、返事がおかしい
- ・意識はあってもからだは動かない
- ・水が飲めない



もし周りの人が熱中症になったら…

以下のフローチャートに沿って対応しましょう。

同じ部活の人がなんだか具合が悪そう…

こんな症状があったら

- めまい・立ちくらみ
- 足がもつれる・カが入らない。ふらつく
- 手足がつる・こむらがえる・しびれ
- 転倒する・座り込む・立ち上がれない
- 吐き気・嘔吐・頭痛
- からだに触れると熱い

…これって熱中症かも!

質問をしてみる

- ここはどこ?
- 名前は?
- 今何をしています?

答えた

- 応答がおかしい
- 意識がはっきりしていない

救急車を呼ぶ

待つ間に応急手当をする。



涼しい場所に運んで、衣服をゆるめて身体を冷やす

- ・水をかけてうちわなどであおぐ
- ・氷のうなどで首の両脇・わきの下・足の付け根を冷やす



水分補給をする

- ・塩分を含んだスポーツドリンクなどがいい
- ・冷たい方が吸収がよく、熱が早くさめる



自力で
飲める

自力で
飲めない

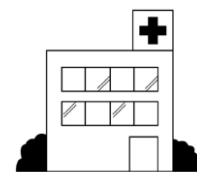
症状はよくなったかな?

だいぶ
よくなった!



よくならない

病院へ行きましょう。



そのまま安静にして、十分休憩をとり、回復したら帰宅しましょう。