

熱中症を予防しよう ～感染症対策と一緒に～

5月に入り暑さが厳しくなる季節になりました。これからの季節は感染症対策をしながら、熱中症予防をしなくてはなりません。マスクについての考え方、水分補給について載せます。必ず確認して熱中症を予防してください。

【熱中症予防 ～大泉中スタンダード～】



①マスクは常時着用することが望ましいです

②ただし「息苦しい」「つらい」などと感じた時は、マスクを外したり、一時的に片耳にかけて呼吸するなど自身の判断で行動してかまいません。暑い季節は熱中症への対応を優先します。

※マスクを外している時は他者との距離に気を付けましょう。身体接触はやめましょう。会話を控えましょう。

③水筒は毎日必ず持参しましょう。中身は水・無糖のお茶・スポーツドリンクです。
(体育がある時は麦茶やスポーツドリンクなどが望ましいです)

④体調不良の感じ方は個人差があります。仲間を思いやる気持ちを持って生活しましょう。

マスクはどうする？ 水分補給は？

登校前	<ul style="list-style-type: none"> ・水筒の準備はできていますか？水筒を複数持ってきてかまいません。 ・登校前に十分な水分補給をしましょう・朝食をとりましょう 	
登校時	<p>※マスクをすることが望ましいですが、以下の場合は外してもかまいません</p> <ul style="list-style-type: none"> ・人と十分な距離が確保できる場合 ・息苦しいと感じた時 ・帽子を着用してもいいです 	
授業中	<p>(1) 教室での授業</p> <ul style="list-style-type: none"> ・原則マスクを着用します。 ・息苦しい等と感じた時は担当の先生へ伝えましょう。熱中症対策が優先です。 <p>(2) 保健体育</p> <ul style="list-style-type: none"> ・活動量が多い時はマスクの着用は必要ありません ・授業前や授業中、授業後に意識的に水分補給をしましょう 	
昼休み 休み時間	<ul style="list-style-type: none"> ・屋外で遊ぶときはマスクを外してもかまいません。 ※他者との距離に気を付けましょう。身体接触はやめましょう。会話を控えましょう。 ・意識的に水分補給を行いましょう。飲む前に手洗い！そしてしゃべらない！ 	
清掃	<ul style="list-style-type: none"> ・マスクを着用しましょう 	
部活	<ul style="list-style-type: none"> ・活動量が多い時はマスクの着用は必要ありません ・活動前、活動中、活動後に必ず水分補給をしましょう ・外部活は帽子をかぶることが望ましいです 	

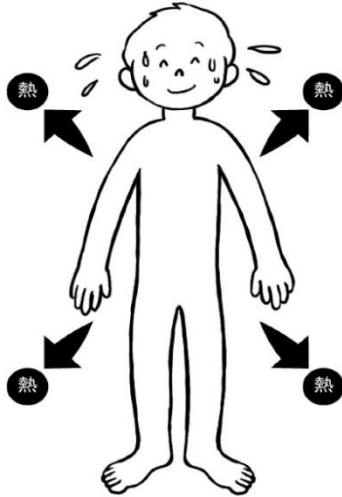
熱中症ってなんだろう？

熱中症とは

人間は体温調節機能を持っています。高い気温や湿度、スポーツなどによって体温が上昇すると、皮膚血管を広げたり、汗をかいたりして、異常な体温上昇を抑え、体温を一定範囲内に保とうとします。しかし、熱の産生と放散のバランスが崩れると、脱水症状や塩分の欠乏、高体温を引き起こし、体温調節機能自体が破たんしてしまう障害が生じます。これを熱中症といいます。

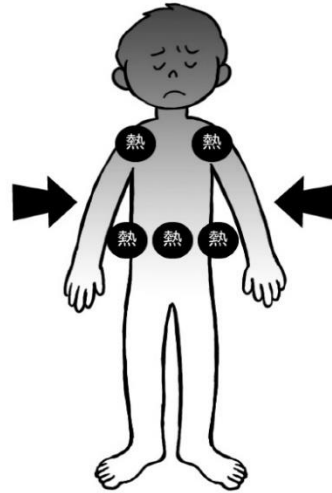
正常時

・汗をかいて体温を下げ、体温が一定に保たれている。



熱中症

・体温がぐんぐん上がり、放散できずにこもる。



水分補給のポイント



麦茶やスポーツドリンクがおすすめ！



こまめに飲む

+
Na



大量に汗をかいたら塩分もとる

※カフェイン入りのお茶は利尿作用があり、体内の水分を減らしてしまうため、飲み過ぎないようにしましょう。

熱中症

声をかけて仲間を守ろう



学校での熱中症は、運動部の活動や体育の授業中に多く起こっています。

特に、チームプレーの競技では仲間への責任を感じて、

つい無理をしてしまうことも…。

もし、周りの仲間の行動や表情で気がつくことがあれば、声をかけましょう。熱中症は、コミュニケーションでも防げます。

例えば…

無理してない？





水分とってる？

休けいしようか

体調に変化はないか、お互いを気づかいながら運動を楽しめるといいですね。



熱中症の症状と手当

重症度Ⅰ度	(熱失神)	<ul style="list-style-type: none"> ・気分が悪い、ぼーっとする ・めまい、立ちくらみがある <p>風通しのよい日陰や、冷房の効いた場所へ移動します。衣服をゆるめ、足を高くして仰向けに寝かせます。</p>	
	(熱けいれん)	<ul style="list-style-type: none"> ・手足がしびれる ・筋肉のこむら返りがある (痛い) <p>手足のしびれや筋肉痛が起こったら、塩分を含んだ飲み物を補給するようにしましょう。</p>	
重症度Ⅱ度	(熱疲労)	<ul style="list-style-type: none"> ・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 <small>けんたいかん</small>) ・意識がなんとなくおかしい 	 <p>涼しい場所に運び、衣服をゆるめて足を高くして寝かせます。体を冷やし、吐き気などがなければ、水分・塩分を補給させます。自力で飲めないときは医療機関に搬送します。</p>
重症度Ⅲ度	(熱射病)	<ul style="list-style-type: none"> ・意識がない ・体がひきつる (けいれん) ・呼びかけに対して返事がおかしい ・まっすぐに歩けない・走れない ・体が熱い 	 <p>命の危険がある状態です。すぐに救急車を呼び、体の冷却を続けます。意識がない場合は横向きにして、気道を確保します。</p>

熱中症は重症度が上がると命の危険にさらされます。そうなる前に適切な対応をすることが大切です。水分がとれない時、意識がはっきりしない時(話しかけて返事が返ってきても意味が分からないことを言っていたら意識がはっきりしないと判断します)はすぐに救急車を要請します。正しい知識を持って熱中症を予防しましょう。