

ほけんだより

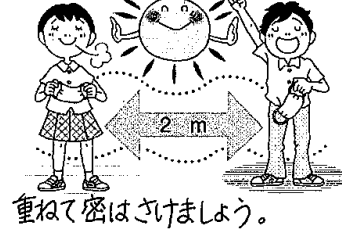
なつやすみ号

2022.7.21
No.5
おのこ保健室

夏休みが始まります。1学期は運動会、体験活動、プールと楽しい行事がたくさんありました。コロナ感染の第7波と厳しい暑さによる熱中症の心配はありますが、これまで続けてきた規則正しい生活と感染予防で楽しい夏休みを過ごしてください。



マスク熱中症に注意しましょう
(厚生労働省HPより)
人との距離が確保できる場合
人との距離が確保できない場合
ほとんど行わない場合
マスクの着用は必要ありません。

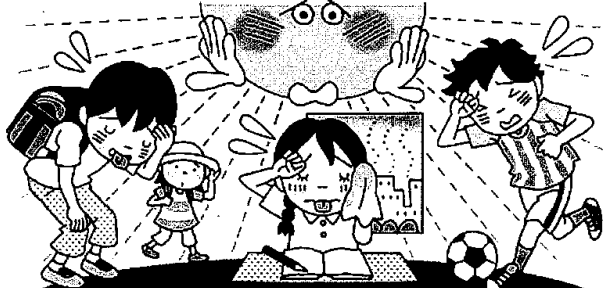
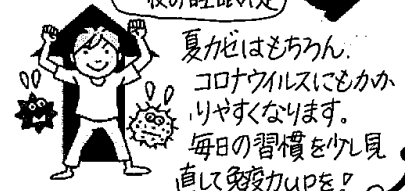


あつい夏は免疫力が下がりがち!

涼しい屋内と暑い屋外の気温差で自律神経が乱れる

冷たい飲食物で胃腸が冷える

寝苦しく暑い夜の睡眠不足



熱中症に気をつけよう!

その症状、熱中症かもしれません!!



めまい、顔のほてり



こむら返り

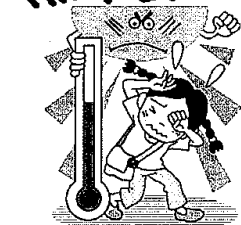


だるさ、吐き気

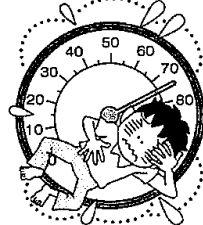


高体温

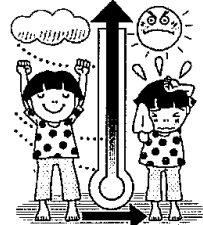
熱中症のおこりやすい日



気温高く日差しが強い日



湿度が高い日



急に暑くなった日

一緒にやらないから一緒に予防

大人の体をぎゅっと小さくしたのが子どもではありません。
(たくさんの水分が必要、な体は女が水分も多いです)



子どもの体は大人に比べて
心拍数は約1.5倍
体内の水分量の割合は1.3倍
地面から受ける照り返しは+3℃

ポイントは「のどが渴く前」

体が一度に吸収できる水分は200~250ml。それ以上の水分をとっても尿として排出されます。しき飲みでなく、こまめに摂取が大切です。



のどの渴きをうまく伝えられないこともあります。朝起きた時、お風呂の前、後などタイミングを決めておくのも一つです。

熱中症について研修しました

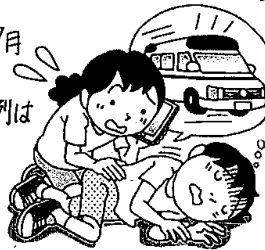
小野市消防救急課から疫学、予防、暑さ指数などのお話を聞きました。

●熱中症は7月下旬がピーク。救急搬送事例は増加傾向にあります。

●重症度分類はI、II、III

Ⅰめまい、たちくらみ、大量の汗、こむら返り
→冷所で安静、体表冷却、経口で水分とNa補給

Ⅱ頭痛、嘔吐、倦怠感、判断力の低下
→医療機関での診察が必要



●暑さ指数(WBGT) 環境省熱中症予防サイトでは「暑さ指数」を公開 WBGTが28℃を越えると熱中症の危険度が上がります。

●II以上は救急車を要請し体の冷却を行う

Ⅲ見当識障害、攻撃的言動、ふらつき、けいれん発作、血液凝固異常(出血傾向と血栓)
→入院して集中治療が必要

●こまめな水分補給 水分、塩分、経口補水液 自分で作る経口補水液
→食塩1.5g、砂糖大さじ4と1/2を水1Lにとかします。

