

# 生命の危険もある「熱中症」に注意して、猛暑をのりきりましょう

R3.SUMMMER

熱中症とは、室温や気温が高い中で作業や運動により、体内の水分や塩分(ナトリウム)などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、様々な症状をおこす病気です。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

## 熱中症の予防のポイント



- ・部屋の温度をこまめにチェック！（普段過ごす部屋には温度計を置くことをお奨めします）
- ・室温 28 度を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！
- ・のどが渴いたと感じる前に、こまめに水分補給！
- ・外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も！
- ・無理をせず、適度に休憩を！
- ・日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！

熱中症は、室内でも多く発生しています。夜も注意が必要です。

## 子供と高齢者は特に注意！！

### 高齢者の特徴

汗をかきにくい

暑さを感じにくい

体温を下げるための体の反応が弱くなっており、自覚がないのに熱中症になる危険がある

### 熱中症にならないために

- ☞ 室温をこまめにチェックし、エアコンや扇風機等を活用！
- ☞ のどが渴かなくても水分補給！
- ☞ 調子が悪いと感じたら、家族や近くの人にそばにいてもらいましょう！

### 子供の特徴

地面の照り返しにより、高い温度にさらされる

汗腺などが未熟

体温調節機能が未熟なため、熱中症にかかりやすい

### 保護者の方へ

- ☞ お子さんの様子を十分に観察しましょう！
- ☞ 遊びの最中には、水分補給や休憩を！
- ☞ 外出時の服装に注意し、帽子も忘れずに！
- ☞ 日頃から栄養バランスのとれた食事や運動、遊びを通して暑さに負けない体づくりを実践しましょう！

## マスク着用 について

- ・体育の授業や運動部活動、学校生活全般(登下校中も含め)、熱中症対策として、適宜マスクをはずそう。
- ・マスクを外したら、会話をしない。2M 以上のソーシャルディスタンスを守る。
- ・マスクを外して、適宜、給水タイムと休憩タイム

## 予防法ができているかをチェックしましょう。

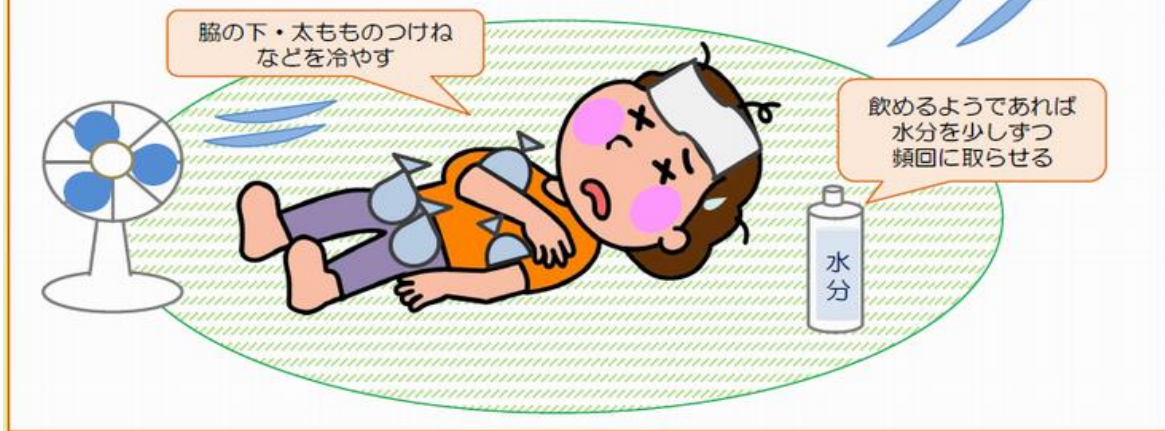
- こまめに水分補給をしている
- エアコン扇風機を上手に使用している
- シャワーやタオルで体を冷やす
- 部屋の温度を測っている
- 暑い時は無理をしない
- 涼しい服装をしている・外出時には日傘・帽子
- 部屋の風通しを良くしている
- 緊急時、困った時の連絡先を確認している
- 涼しい場所・施設を利用する



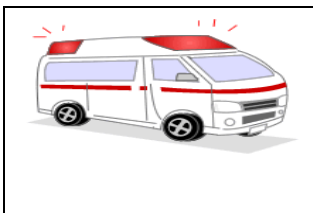
## もし熱中症にかかってしまったら！！

### + 熱中症の応急手当 +

- + 涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- + エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす



## こんな時はためらわずに救急車を呼びましょう



- ・自分で水が飲めなかったり、脱力感や倦怠感が強く、動けない場合はためらわずに救急車を呼んでください
- ・意識がない(おかしい)、全身のけいれんがあるなどの症状を発見された方は、ためらわずに救急車を呼んでください

※子どもたちの自発的判断による行動が大切です。各ご家庭でも、ご指導をお願いします。