



# ほけんだより

長かった夏休みも終わり2学期が始まりました。体育祭の練習が続いていますが、9月になってまだまだ熱中症になる危険性があります。熱中症予防の為に、普段から心掛けておきたいこと、「熱中症かもしれない」と思ったら、真っ先にしなければならない基本の処置の方法等をまとめました。AEDの使い方と併せて、いざという時のために、覚えておきましょう。

## 知っておこう！熱中症の予防と応急処置

### ① 熱中症にならない為に行えること

#### ◆体調を整える

睡眠不足や風邪気味等、体調の悪い時は、暑い日中の外出や運動を控えましょう。

#### ◆服装に注意

屋外での活動の際は必ず帽子をかぶりましょう。暑い中、汗をかきながらカーディガンを着ている人を時々見かけます。通気性の悪い服装は体内に熱がこもってしまうため適切ではありません。寒気がする時以外は、通気性の良い服装を身掛けしましょう。汗を拭くためのタオルも忘れずに！

#### ◆こまめに水分補給

「のどが渇いた」と感じた時には、既に体内の水分がかなり失われています。下記の表を参考にしながら適切な水分補給をしましょう。汗と一緒に塩分が失われることを考えると、スポーツドリンクがおすすめです。合同練習の際にも、水筒を忘れずに！

#### <水分摂取のタイミングと量>

- ・ 運動を始める30分前に250～500mlを何回かに分けて飲む。
- ・ 運動中は20～30分ごとに一口～200ml程度を飲む。
- ・ 運動後は減った体重分を補うように、何回かに分けて飲む。

#### <飲み物の成分組成>

- ・ 塩分0.1～0.2%程度
- ・ 糖度2.5～3%程度(糖度が5%を超えると水分の吸収率が悪くなります。スポーツドリンクを飲む場合は糖度濃度を確認し、水で薄めて飲むとより身体への吸収が早くなります)

#### <飲み物の温度>

- ・ 常温もしくは8～13℃程度に冷やした物。
- ・ 冷やし過ぎの飲み物は身体に負担がかかる為注意が必要です。

症状が進むほど、自分の状態を申告するのは難しくなります。体調の異変を感じたら、早めに近くの人にSOSを出しましょう!!

### ② こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

軽

めまい  
立ちくらみ  
筋肉痛  
汗がとまらない

中

頭痛  
吐き気  
身体がだるい  
虚脱感

重

意識がない  
けいれん  
高い体温  
呼びかけに対し返事がおかしい  
まっすぐに歩けない

### ③ 熱中症になってしまったら



◆涼しい日陰やクーラーの効いた室内などに移動する

◆衣類をゆるめて休む

◆身体を冷やす

氷や水で濡らしたタオルを足の付け根・脇・首に当てます。氷や水がない場合はタオルやうちわ等を使ってあおぎ、風を送って身体を冷やしましょう。

◆水分を補給する

飲める状態の時はスポーツドリンク等を少量ずつ飲ませましょう。吐き気がある場合は無理には飲ませず、熱中症用タブレットや塩飴等を可能な範囲で舐めさせましょう。

## 知っておこう！AEDの使い方



大切な物であることは知っているけどAEDってやっぱりちょっと怖い...  
**と、思っている  
そのあなた!!**  
素朴な疑問にお答えします



### ① AEDを女性に使うと痴漢扱いされるって本当…?

間違った情報です。しかし使用する際は性別関係なく配慮が必要不可欠です。ちなみに妊娠中の女性に対してAEDを使うと赤ちゃんに悪い影響を及ぼすのでは、と誤ってしまいがちですが、AEDが要因となって赤ちゃんに影響が出たという報告はないので、心配ありません。

### ② AEDを持って来たけれど、使い方がわからなくて不安…

AEDの音声に従って操作すれば、誰でも使えるようになっています。

### ③ 間違っって電気ショックをしてしまわないか不安…

電気ショックが必要かどうかはAEDが判断してくれます。不必要と判断されればショックボタンを押ししても電流は流れることはありません。

### ④ 自分も感電しそう怖い…

AEDの「離れてください」の合図で傷病者から離れば大丈夫です。

### ⑤ 心臓マッサージをしたら骨が折れてしまいそうで怖い…

骨折よりも救命が優先です。万が一折れてしまっても救命の為であれば罪に問われることはありません。