

暑い日が多くなってきました。何となく身体がだるい...疲れが取れない...と感じている人も多いのではないのでしょうか。夏季休暇前に熱中症について理解を深めましょう。

## ◆熱中症とは◆

- ・体内の水分や塩分（ナトリウムなど）の減少や血液の流れが滞るなどして体温が上昇して重要な臓器が高温にさらされることによって発症する障害の総称。
- ・死に至る可能性のある病態です。
- ・予防法を知ってそれを実践することで完全に防ぐことができます。

## ◆熱中症を引き起こす要因とは◆

- |   |  |
|---|--|
| <p>&lt;環境&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・気温が高い</li> <li>・湿度が高い</li> <li>・風が弱い</li> <li>・日差しが強い</li> <li>・閉め切った室内</li> <li>・エアコンがない</li> <li>・急に暑くなった日</li> <li>・熱波の襲来</li> </ul> | <p>&lt;行動&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・激しい運動</li> <li>・慣れない運動</li> <li>・長時間の屋外作業</li> <li>・水分補給がしにくい状況</li> </ul> |
|---|--|

## ◆熱中症の危険信号とは◆

- Ⅰ度
- ・高い体温
  - ・赤い、熱い、乾いた皮膚
  - ・ズキンズキンとする頭痛
  - ・めまいや立ちくらみ
  - ・筋肉痛、こむら返り
- Ⅱ度
- ・手足のしびれ
  - ・気分の不快
  - ・吐き気や嘔吐
  - ・虚脱感、倦怠感
- Ⅲ度
- ・けいれん
  - ・手足の運動障害
  - ・意識障害



## <からだ>

- ・高齢者・乳幼児・肥満
- ・からだに障害のある人
- ・持病（糖尿病・心臓病・精神疾患）
- ・脱水状態（下痢・インフルエンザ）
- ・体調不良（寝不足）

## ◆現場での応急処置とは◆

- ①涼しい場所への非難
  - ・風通しの良い日陰やクーラーの効いている屋内に避難させましょう。
- ②脱衣冷却
  - ・きついベルトやネクタイ、リボン、下着は緩めて風通しを良くします。
  - ・露出させた皮膚に濡らしたタオルをあて、うちわや扇風機で扇ぐことにより身体を冷やします。
  - ・自販機やコンビニで冷たい氷やペットボトルを手に入れ、皮膚直下の大きな血管がある箇所を冷やします。体温の冷却はなるべく早く行う必要があります。
  - ・脚を高く挙げ、血液が心臓に戻りやすくなるようサポートします。
- ③水分・塩分摂取
  - ・応答が明瞭で意識がはっきりしているなら冷たい水を自ら飲んでもらいます。冷たい飲み物は胃の表面から熱を奪うので効果的です。
  - ・意識がない場合は誤嚥の可能性があるので、水分を飲ませてはいけません。吐き気がある場合も胃腸の動きが既に鈍っている証拠なので、無理に飲ませないようにしましょう。

## ◆現場での応急処置 意識がない場合◆

重症



### 簡易プール 氷水浴法

傷病者を氷を張ったプールに入れる。氷を足し続けプール内をかき混ぜる。冷却中に意識を失う可能性があるため、両脇にタオルを通して支える。傷病者が「寒い」と言う、または救急隊が到着するまで続ける。

### ブルーシート氷水浴法

傷病者をシートに寝かせ4人でシートの四隅を持ち上げる。傷病者の目や鼻に水が入らないように注意しながら、ホースで水をかける。水が溜まってきたら氷を入れる。傷病者が「寒い」と言う、または救急隊が到着するまで続ける。



### 水道水散布法

傷病者を安全な場所に寝かせ、傷病者の目や鼻に水が入らないように注意しながらホースで水をかける。扇風機または協力者がいればうちわなどで全身に風を送り続ける。傷病者が「寒い」と言う、または救急隊が到着するまで続ける。

## 健康診断結果について

1学期に行われた健康診断結果はどうだったでしょうか。受診勧奨の紙をもらった人、未受診項目がある人は夏休みを利用して早めに医療機関を受診しましょう。受診が終わった人は、検査・治療の結果を担任の先生方または保健室まで提出してください。

