

ほけんぞり 7月

相模原市立谷口小学校 保健室
平成22年7月5日(火) 発行
保健目標：暑さに負けずに
元気に過ごそう

梅雨を乗り越えて、夏が来てしまったかのような毎日が続いています。東京都内では昨年の3倍以上の方が、熱中症で救急搬送されているという報道がありました。

本校では熱中症対策として、定時に気温と湿度、暑さ指数(WBGT)を測定しております。またこれまで以上に、活動を行う際は適度な休息をとり、こまめに水分補給をするよう声をかけ、熱中症の予防に努めていきます。

熱中症は、体調不良のときに起こりやすいことがわかっています。しっかり睡眠をとって生活リズムを整え、よい体調を保っていくことが、熱中症予防の基本です。ご家庭でも引き続き、睡眠時間の確保やバランスのよい食生活について、ご配慮をお願いいたします。

熱中症基礎知識 ～ 予防・対処法 ～

①こんな症状があったら、熱中症を疑いましょう



②こんなときは熱中症に注意しましょう

環境の条件・・・**気温が高い** **湿度が高い** **風が弱い** **急に暑くなった**

個人の条件・・・**体調が悪いとき** **暑さに慣れていないとき**

③熱中症になったときの処置

◆意識があり、反応が正常なとき:

涼しい場所に避難させる ⇒ 衣服を脱がせ、体を冷やす ⇒ 水分・塩分を補給する

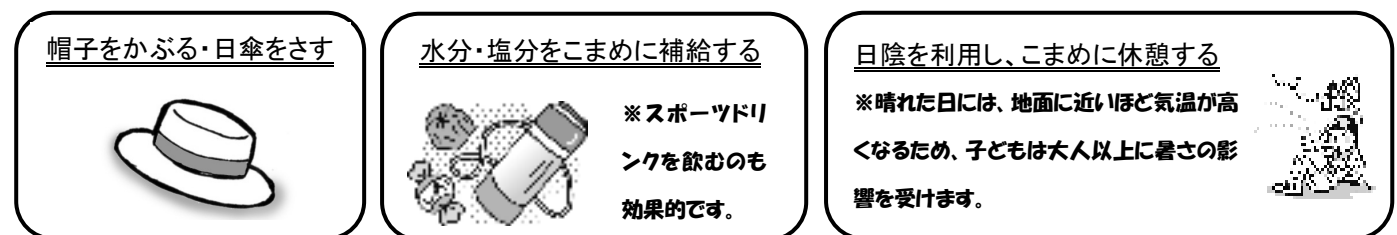
※自力で水が飲めない、または症状が改善しない場合は医療機関へ搬送

◆意識がない、または反応がおかしいとき:

救急車の要請をする ⇒ 涼しい場所に避難させる ⇒ 衣服を脱がせ、体を冷やす ⇒ 医療機関へ搬送

皮膚に水をかける／うちわ・扇風機で風を当てる
首・わきの下・太ももの付け根を冷やす

④熱中症の予防法



(参考) 熱中症情報

環境省ホームページ「環境省熱中症情報」→「熱中症予防情報サイト」「熱中症環境保健マニュアル」