

えがお

令和3年7月5日

八雲町立野田生小学校 保健室

7月号

くもりや雨の日が続き、北海道にはない「梅雨」のようですね。今年の夏も、新型コロナウイルス感染症対策の一つとしてマスクの着用が続いていますが、これが「熱中症」になりやすい、ともいわれています。これから夏を迎える前に「熱中症」について知っておきましょう。

熱中症とは？

暑い環境によっておこる健康障害のことをまとめた呼び方です。症状は軽いものから重いものまであります。

症状は？

Level 1 熱中症のはじまり

- ★手足がしびれる
- ★気分が悪い
- ★ぼーっとする
- ★めまい・立ちくらみがする



Level 2 危険信号発令！！

- ★からだがだるい
- ★頭がガンガンと痛む
- ★吐き気がする・吐く



Level 3 助けて！SOS！

- ★受け答えがおかしい
- ★手足が動きづらい
- ★意識がない



ないやすいのは？

1 天気

- ★暑くなりはじめの時期
- ★急に暑くなった日

2 体調

- ★食事をきちんととっていないとき
- ★かぜや下痢のとき
- ★睡眠不足のとき



3 環境

- ★気温が高い
- ★湿度が高い
- ★日差しが強い
- ★風が弱い



Point

室内でも熱中症に注意！

予防と対策

- ★こまめな水分補給
 - 「のどが渇いた」と感じたときには、すでに水分が不足しています。のどが渇いていなくても、こまめに水分をとりましょう。
- ★服装に気をつける
 - 薄着で風通しのよいものを。帽子も大切です。
- ★30分に1回休憩する
 - 体温を下げるために、日かげで休憩しましょう。



なってしまったら

- 涼しいところへ避難
- 服をゆるめる
- からだを冷やす
 - (わき・足の付け根を冷やす)
 - 水をかけてうちわであおぐなど)



意識がないときや受け答えがおかしいとき

⇒先生や近くにいる大人を呼ぶ！

- ★「だれ」が「どこで」「どんなようす」かをきちんと伝えましょう。また待っている間に応急手当をしましょう！

ねっちゅうしょう しんがた 熱中症と新型コロナウイルス かんせんしょうたいさく 感染症対策

しんがた かんせんしょう よほう せいかつ なつ
 新型コロナウイルス感染症の予防のため、マスクをつけて生活しています。しかし、夏のマ
 クの着用は熱中症にかかりやすくなってしまいます。

かんせんしょうたいさく くわ ことし いじょう ねっちゅうしょう よほう ちゅうい ひつよう
 感染症対策に加えて、今年はいつにも以上に熱中症の予防に注意が必要です。

どうしてなりやすい？

ちやくよう マスク着用のリスク

- 自分の呼吸によって温かい空気しか入ってこな
 いため、呼吸でからだを冷やすことが難しい
- 顔の半分がマスクで覆われるため、熱がこもりや
 すい
- 口の中が湿っているので、のどの渇きを感じにく
 く、自覚がないうちに脱水状態になりやすい

がいしゅつじしゆく 外出自粛のリスク

- 運動などで汗をかき機会が少ない
- 暑さからだが
 慣れていない



よほう たいさく 予防と対策

- のどが渇く前にこまめに水分補給をする
- 外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できるときは、マスクを外す
- マスクを着けたままの激しい運動はさける
- 息苦しいときには、人と距離をとってマスクを外して休憩する
- 適度に運動する。（毎日30分を自安に）
- 朝の体温測定と健康チェックを続ける。体調が悪いときは無理しない。



「まさか！」に注意 ねっちゅうしょう 熱中症

おるね
 夜寝るときなら
 しんぱい
 心配ないよね



ね 寝ている間も汗をか
 くだので、知らないうちに水分が失われていき
 ます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコ
 ンや扇風機を上手に活用しましょう。

スポーツをやっているから
 たいりく
 体力には自信があるよ



きおん しつど たか からだ
 気温や湿度が高いと、体
 は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不
 足も熱中症の原因に。どれも体力があることと
 は関係ないので、休憩を忘れずに！