

からだから7月号

文教大学付属小学校

保健室 平成30年7月

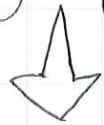
予防できる熱中症

暑くなるこの季節、気をつけないのが熱中症です。今年は驚く程

の早い梅雨明けとなり、これから暑くなる一方です。

ここ数年は、地球温暖化の影響もあり、熱中症で救急搬送される人の数が増え、2017年は、5月9月の間で5万人以上がなっています。

2017年7月
26,702人



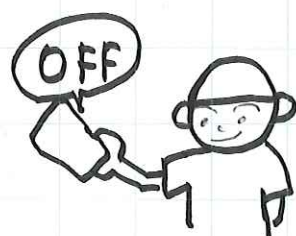
このうち、入院治療が必要になったのは9,646人でした。熱中症予防

のためには「暑熱順化」として暑さに少しずつ慣れていくことも大切です。

★運動をする

★湯ぶねにつかる

★エアコンを使いすぎない



上手に汗をかき練習をして、暑さに強いからだをつくろう！

熱中症のはじまりは...

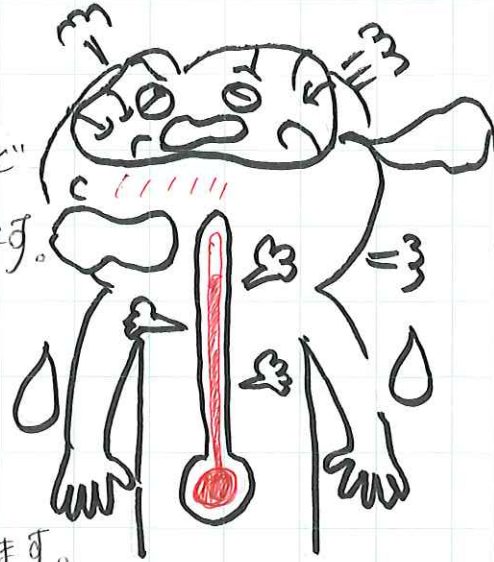
体の中の水分が足りなくなると、水分や塩分などのバランスがくずれて、いろいろな症状が出てきます。

ひどくなると自分で水を飲むこともできなくなり、

体に指示をしている脳の働きが停止してしまい、

体温を調節することができなくなってしまう。

命にもかかわるとして危険な状態になってしまいます。



ある日の保健室

体育でシャトルランを終えたAくんが汗をかいて、顔を真っ赤にして保健室に来ました。



話をしているうちに、シャトルランを70回以上も走っているのに、水分補給をしないと言っています。しかも、昼食時間がなくて何も食べず、何も飲まずの状態です。学校へ来て、4時間目を終えてきたことがわかりました。普段からたくさん汗をかいて元気がいい外遊びをしているAくんなので、暑さに強い体なのだと思いますが、とても危険な状態です。

熱中症の予防には、水分補給が欠かせません。でも水分をとるのは自分自身です。どんなに先生やおうちの人から水分補給の大切さを伝えても、実行するのは自分です。せっかくおうちの人から水筒を準備してくれているのに、全く飲まずに持ちかえるという人もいます。自分でしっかり水分がとれるようになるといいですね。

もしかして熱中症?!



- 深い場所に移動する。
- 首・脇・足の付け根を冷やす。
(大きな血管が通っている所)
- 水分がとれるおなら水分をとらせる。
(スポーツドリンク、経口補水液がよい)

こんな時は救急車 119番

- 自力で水分がとれない時。
- 意識がしっかりしない時。

子どもだけで遊んでいる時にこのようなことが起ったら、すぐに近くのおとなに知らせてください。