

熱中症対策・万全に!!

教育委員 寺田 節子

7月上旬の新聞記事に目が留まりました。

『今年は梅雨も平年よりも早く明け、ほぼ間違いなく高温になる』と。確かに7月4日に気象庁から梅雨明けが発表され、平年より15日早い梅雨明けで、夏本番の到来となりました。通年ならば夏休みに入るタイミングで梅雨が明けていたのに。そして、気温の上昇も年々厳しさを増しています。

6月中に、知立市内の小中学校の学校訪問に伺った時も、教室内で扇風機やエアコンが一生懸命稼働していました。そして、体調に合わせて水分補給を随時にしている子供達の姿も目にしました。

6月の気温が35度以上になり、3年連続で観測史上最も暑い夏になる可能性があるとの事です。熱中症対策を万全に備えて、危険な夏を乗り切り、楽しい夏休みを過ごせればと願っております。

熱中症予防のために

暑さを避ける!

エアコン等で温度をこまめに調節

遮光カーテン・すだれの利用、打ち水の実施

外出時には日傘の使用、帽子の着用

天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩

吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用

保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

こまめに水分を補給する!

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給

熱中症とは

「熱中症」は、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまくできなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でも同じで、場合によっては死亡することもあります。熱中症については正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症の症状

めまい
立ちくらみ
生あくび

大量の発汗
筋肉痛
筋肉のこむら返り

病状がすすむと

頭痛
嘔吐
倦怠感

判断力低下
集中力低下
虚脱感

応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

熱中症が疑われる人を見かけたら（主な応急処置）

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難

衣服をゆるめ、からだを冷やす
(首の周り、脇の下、腰の付け根など)

経口補水液を補給*

*経口補水液を一時に大量に飲むと、ナトリウムの濃縮状態になる可能性があります。腎臓、心臓等の状態の悪化などで、医師に求める際について医師に相談してください。

自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう!

暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

室内でも熱中症予防!

暑さを感じなくても室温や外気温を確認し、エアコン等を使って温度調節するよう心がけましょう。

高齢者や子ども、障害のある方は、特に注意が必要!

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調節機能も低下しているため、注意が必要です。子どもは体温調節能力がまだ十分に発達していないので気配る必要があります。また、障害のある方には、体温調節が難しい場合や、のどが渇いても気づかない、自分で水分がとれない等の場合がありますので、介助者やまわりの方は注意しましょう。

熱中症予防のための情報・資料サイト

厚生労働省 熱中症予防

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/

スマートフォンでも見られます

厚生労働省

Ministry of Health, Labour and Welfare

出典：熱中症予防についてのリーフレット（厚生労働省ホームページ）

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/pdf/necchushoyobou/necchushoyobou.pdf