

ほけんしつから・・・

2024.7.19 長後中学校 保健室

梅雨入りしたのに暑い日が続いて熱中症アラートが出るようになった中、運動部は夏の大会でした。熱中症対策が大変だったと思います。

その後も、少し気温が下がったり、また上がったりと体調管理が難しいですね。

ニュースでは全国的に手足口病の患者が例年になく増加し、またコロナも増加傾向、といっていますが、藤沢市も同様です！



※手足口病：口の中や手足に水疱(すいほう)ができる、ウイルスによる感染症。

幼児に多いが中学生や大人がかかることも。まれに重症例あり。通常出席停止にはならないが、治った後も長期間便等にウイルスが排出されるため、**予防には手洗いが重要。**

このところの長後中では、どの学年でも、どこかのクラスに発熱やかぜ症状で休んだ人がいるような状態でした。コロナだった人もいました。でも、それぞれの健康管理や対策ができていたのか、多く広がることはありませんでした。

夏休みは、クラス内での接触はなくなりますが、部活動や、親しい友だちや、普段なかなか会えない人との交流があると思います。じゅくや習い事の日数が増える人もいるでしょう。

コロナ期間で身につけた感染予防対策をこの夏もおたがいに実行して、充実した休みを送りましょう。



👉 でもちょっと注意してマスク・・・常にマスクをしている人を見受けますが、この時期心配なのは熱中症！感染症対策だとしたら、登下校の他、人と距離がとれるときは熱中症対策を優先しましょう。
マスクをした方がよいようなかぜ症状がある時は、感染症対策優先で運動をやめ、涼しい環境で安静にしましょう。

XXXXXXXX めざせ夏バテ！？XXXXXXXX

※**自律神経の乱れ**：室内外の温度差がはげしいと、その変化に対応できず、自律神経がうまく働かなくなります。結果、体調不良に（T-T）

※**胃腸機能・食欲低下**：暑いからといって冷たいものばかり取っていると、胃腸の働きが低下し、食欲がなくなり、十分な栄養がとれなくなります（T-T）

※**睡眠不足**：寝苦しい夜が続くことで睡眠が不足し、疲労がたまってしまいます。
昼夜逆転生活でも、寝不足や自律神経の乱れにつながります（T-T）

※**水分とミネラルの不足**：上がった体温を下げるために大量の汗をかくと、水分とミネラルが体外に出され、脱水症状に（T-T）

◎手ごわい暑さが続きそうですが、休み明けはテスト。

上手に健康管理して、無事に夏を乗り切ってほしいです！



夏休み中に登校するときは、十分な量の飲み物を
持参するようお願いします！！

水道の使用量が極端に減るので、タンクや水道管にとどまった水から、消毒のために入れている塩素が飛んでしまっ、飲料不適になっている可能性が高いからです。

水道水を飲まないでください。

水筒を忘れたり不足したら先生に相談してください。



気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。
31℃以上 35℃未満	28以上 31未満	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。 10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。 暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28℃以上 31℃未満	25以上 28未満	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24℃以上 28℃未満	21以上 25未満	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。 市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

暑さ指数↑は、気温が35℃までいなくても、湿度が高いと31以上になります！

環境省が出している熱中症予防情報サイト等で、毎日の暑さ指数予測を確認してみよう。

長後は位置的には「海老名」が参考になるとと思います。

👉 熱中症の症状や対応について、知っておこう！！

自分でペットボトルの
ふたがあげられなかつ
たら救急車！！

熱中症かも？と思ったら～熱中症対応フロー～

熱中症を疑う症状

- ★ 四肢や腹部のけいれん(つる)と筋肉痛が起こる。
- ★ 全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛などが起こる。
- ★ 顔赤、顔面蒼白となる。
- ★ 足がもつれる・ふらつく・転倒する、突然座り込む・立ち上がれない 等

熱中症を疑う症状

意識障害の有無

- 質問をして応答をみる
- ここはどこ？
 - 名前は？
 - 今何をしています？
- ★ 応答が鈍い。
★ 言動がおかしい。
★ 意識がない。
★ ペットボトルの蓋を開けることができない 等

涼しい場所へ避難し、衣服をゆるめて寝かせる。

水分塩分を補給する

- 0.1～0.2%食塩水
あるいは
スポーツドリンク
- 熱けいれんの場合は
生理食塩水(0.9%)
などの濃いめの食塩水
を補給する。

症状改善の有無

経過観察

病院へ！

救急隊を要請

すぐに救急車を要請し、同時に
体を冷やす等の応急手当を行う。

身体冷却

救急車到着までの間、
積極的に体を冷やす。

- 効果的な冷却方法
- ① 氷水に全身をつける。
 - ② ホースで水をかける。
 - ③ ぬれタオルを体にあて
扇風機で冷やす。

※ 迅速に体温を下げることであれば、救命率が上がります!!



体を冷やしながらい、設備や
治療スタッフが整った集中
治療のできる病院へ一刻も
早く搬送しましょう!!