

ほけんだより 5月

寒暖の差が大きい5月。



衣服の調節、こまめにね。

貝塚市立葛城小学校
保健室

2017. 5. 17


気象庁の熱中症情報では、大阪も警戒域に入っています。総務省消防庁によると5月1日～7日までの全国の熱中症による救急搬送人員は、422人でした。湿度が高く、気温も高く、まだ暑さに慣れていない体は、とてもしんどく感じます。また、朝夕はまだ寒く、昼間は暑く、気温差が大きいために、体に負担が大きく、喉を傷めたり、おなかを壊したり、風邪をひくというほどでもないけど、体調が悪い人も増える時期です。おうちでも体調管理に気をつけてください。



熱中症には要注意！！

応急処置については裏面に記載しています。
見えるところに貼っていただき、対応をお願いします。

熱中症とは、高温多湿な環境下において、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体内の調節機能が破綻するなどして、発症する病気です。以下の症状が現れた場合は、熱中症を発症した可能性があります。

重症度 ㊶	I度	めまい・失神・・・「立ちくらみ」のこと。「熱失神」と呼ぶこともあります。 筋肉痛・筋肉の硬直・・・筋肉の「こむら返り」のこと。「熱痙攣」と呼ぶこともあります。 大量の発汗
	II度	頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・・・ 体がぐったりする、力が入らないなど。従来「熱疲労」と言われていた状態です。
重症度 ㊷ 	III度	意識障害・痙攣・手足の運動障害・・・ 呼びかけや刺激への反応がおかしい、がくがくと引きつけがある、真っすぐ歩けないなど。 高体温・・・ 体に触れると熱いという感触があります。従来「熱射病」と言われていたものです。



熱中症を引き起こす可能性がある条件

環境

- ・ 気温が高い
- ・ 湿度が高い
- ・ 風が弱い
- ・ 日差しが強い
- ・ 閉め切った室内
- ・ エアコンがない
- ・ 急に暑くなった日
- ・ 熱波の襲来



- ・ 外出には帽子を。
- ・ 涼しい服装をしましょう。
- ・ エアコンや扇風機を上手に使いましょう。

からだ

- ・ 高齢者・乳幼児・肥満
- ・ 持病（糖尿病・心臓病・精神疾患など）
- ・ 低栄養状態
- ・ 脱水状態（下痢・インフルエンザなど）
- ・ 体調不良（寝不足など）

- ・ 持病や体調が悪い時は、学校に知らせましょう。
- ・ 朝ご飯は食べましょう。
- ・ 夜は早くねましょう。

行動

- ・ 激しい運動
- ・ 慣れない運動
- ・ 長時間の屋外作業
- ・ 水分補給がしにくい



- ・ 無理をせずに暑さに徐々に慣らしましょう。
- ・ 水分補給をこまめにとりましょう。



運動会の練習もはじまりました。お茶をたっぷり持ってきてこまめに水分補給をしましょう。
また、汗をかくので、必ず汗拭きタオルをもってきましょうね。

花粉!? もしがして黄砂かも?



はやくから冷房を使うと、体が暑さになれません。徐々に暑さにならすようにしましょう。