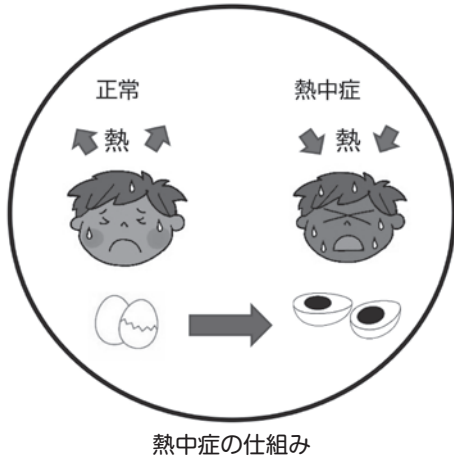


熱中症対策について

熱中症は、高温で多湿な環境で脱水状態になり、体温調節がうまくできずに体に熱がこもる症状です。水分や塩分が不足すると血液の流れが悪くなり、めまいや立ちくらみが起きます。

汗がかけなくなると体温はさらに上昇し、42度を超えると脳や肺、心臓などの細胞が壊れはじめ死に至ることもあります。

人間の体は約70%が水分でできており、筋肉や臓器はたんぱく質でできています。体を生卵に例えると、熱中症は熱が加わりゆで卵になった状態、臓器が正常に機能しなくなった危険な状態なのです。



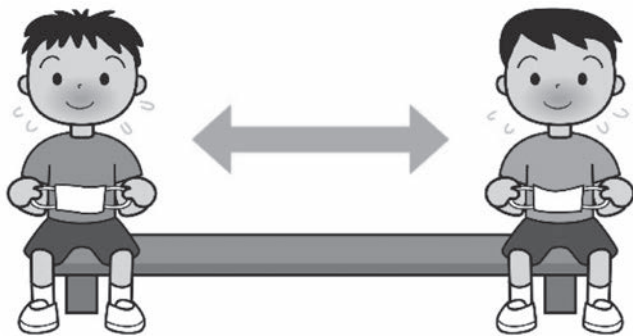
熱中症の仕組み

毎年6～8月には軽度熱中症の児童生徒が保健室に多く来室します。

昨年からは新型コロナウイルス感染症対策のためのマスク着用により、例年以上に熱中症に対する対策が必要になっています。

北斗市の小中学校では、熱中症対策について共通理解をはかり、事故防止に取り組んでいます。

規則正しい生活や水分補給をはじめ、健康観察の徹底、暑さ指数を把握しての活動時間や内容の見直しをしています。



暑い時はマスクをはずして

手のひらを冷ます

新しい熱中症対策として、症状がでる前に効率よく体を冷やす、手のひら冷却が注目されています。

毛細血管の豊富な手のひらを15度前後の水や保冷剤で冷やすことが効果的といわれています。

感染症対策の手洗いが熱中症対策でも大切になりそうです。

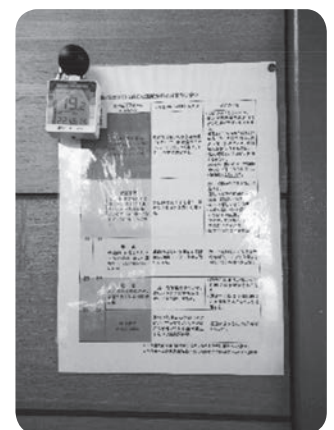


手のひら冷却

まいにちチェック! あつさしずう(WBGT)

	31℃～	うんどうちゅうし
	28～31℃	げんじゅうけいかい
	25～28℃	けいけい
	21～25℃	ちゅうい
	～21℃	あひあんぜん

① 日射病、② 熱中症、③ 脱水症、④ 熱射病、⑤ 熱衰竭



暑さ指数の把握 (熱中症指数計の設置)

今年の4月から環境省では熱中症警戒アラート(熱中症予防のための情報)が全国で運用開始になりました。メールやテレビ、LINEで知ることができます。熱中症への警戒が呼びかけられ、具体的な行動例も示されます。

体調を整えさまざまな情報を活用して、安全で健康な夏を過ごせるようにしていきます。

(北斗市学校保健会 浜分小学校)

養護教諭 松浦 晶子)

