



ほけんだより

札幌市立苗穂小学校
令和元年(2019年)7月12日
第5号

7月に入り、気温が高く、夏らしい日が一気に増えてきました。高温、多湿、風の無い日には特に熱中症に注意が必要です。水分補給をこまめに行い、しっかり休養をとるように心がけましょう。待ちに待った夏休みまであと少しです！体調を整えて、元気に夏休みを迎えましょう。

熱中症とは

暑いときに長時間運動したり、気温や湿度の高い場所にずっといたりすると、体の中の水分が不足して汗が出なくなったり、体温調節がうまくできなくなります。そのため、体にいろんな症状が出てきます。重症になると、命にも関わる怖い病気です。

ねっしやびょう 熱射病

暑さに長時間さらされたとき、暑い中で運動をしているとき

→体温調節機能が働かなくなる

ねつひろう 熱疲労

水分補給せずに運動を続けたとき

→水分や塩分、電解質が不足

ねつしっしん 熱失神

暑さに長時間さらされたとき、暑い中で運動をしているとき

→一時的に脳への血流が低下

ねつ 熱けいれん

暑さに長時間さらされたとき、暑い中で運動をしているとき

→血液中の塩分濃度が低下

こんなときに起こります

そのとき体は…



- 反応が鈍い
- 意識がない
- 言動がおかしい
- ショック症状
- 過呼吸

生命が危険！



- 力が入らない
- めまい
- 吐き気、おう吐
- 頭痛

手当てをしないと重症に！



- 一時的な失神
- 脈拍が速く、弱い
- 呼吸数が増加
- 顔色が悪い
- めまい



- 足や腕、おなかの筋肉に痛みを伴うけいれん

救急車を!!

意識・呼吸を確認



体を冷やして、体温を下げる

- ▶水をかけてあおぐ。
- ▶首、わきの下、足の付け根に氷を当てる。



- ▶涼しい場所に衣類をゆるめて寝かせ、水分を補給する。(スポーツドリンクや経口補水液だとなおよい)
- ▶足を高くし、心臓に向けて流すように手足をマッサージする。



▶生理食塩水(0.9%)を補給する。

水 200ml に 食塩 1.8g

症状がおさまっても、その日は運動をやめ、病院を受診しましょう。

1年生の保護者の方へ

10月に心臓検診があります。そこで、心臓検診の事前調査票を配付しましたので、**7月19日(金)**までにお子さんを通じて担任に提出してください。よろしくお願いします。

