

平成23年9月16日

保護者様

京都市立下京中学校
校長 村上 幸一

学校における熱中症の予防について

残暑の候、保護者の皆様におかれましてはますますご健勝のことと存じます。平素は、本校の教育活動にご理解、ご協力を頂きありがとうございます。

さて、9月に入ったとはいえ、まだまだ日差しが強く蒸し暑い日が続いています。これからもしばらくは、熱中症等が起きやすい状況が続くことが懸念されます。

本校でも、熱中症の予防対策と応急措置について教職員で再確認すると共に、下記の事項に十分留意し指導に当たります。また、ご家庭でも十分な睡眠を取らせていただく等、体調管理にはご留意頂きますようお願い致します。

記

1. 屋内外にかかわらず、長時間の練習や作業の際は、こまめに水分（塩分入りのお茶～500ccに1g程度が適当～等）を補給させ適宜休憩をとらせます。
2. 常に健康観察を行い、生徒の健康管理に留意します。
3. 生徒の運動技能や体力の実態、疲労の状態等を常に把握するように努め、異状がみられたら、速やかに必要な措置（体を冷やす、水分と塩分の補給、救急搬送 等）をとります。
4. 生徒が心身に不調を感じたら申し出て休むよう習慣付け、無理をさせないようにします。

*裏面に関係記事を載せていますので、参考にして下さい。

熱中症（^{ねっぴろう}熱疲労・^{ねっしやびよう}熱けいれん・熱射病）に注意しましょう

水分の大切な役割

子どもの体温は、だいたい36.5℃～37℃ぐらいです。そして暑いときは、汗をかいてこの体温を保っています。のどの^{かわ}渇きを感じたときは、体の中の水分がかなり減っている状態です。のどの^{かわ}渇きを感じる前に、こまめに水分(少し塩分が入っているとよい)をとりましょう。

スポーツをするときの水分の取り方

	運動前	運動中
タイミング	運動する 30 分前に飲む	20 分ごとに飲む
量	250 ～ 500ml を分けて飲む	1 回につき一口～200ml をゆっくり飲む
温度	5 ～ 15℃に冷やしたもの	



冷えたタオルで

からだを冷やして熱をとる

不調を感じる前に水分をしっかりとり、からだの一部を冷やして、体温の上がりすぎを防ぎましょう。ぬらしたタオルの上から帽子をかぶるなどは、比較的簡単にできる予防方法です。暑い季節は熱中症になる人が増えますが、特に熱射病は生命にかかわる大変危険な病気です。



冷却剤をポケットに

熱疲労 … 水分の不足が原因で起こります。

症状 本人は…体がだるい・めまい・吐き気・頭痛
まわりから見ると…汗がたくさん出る・青白い顔

手当 木陰や建物の中など涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせ、水分(0.2%程度の食塩水)を補給します。



熱けいれん … 大量の発汗で体内の塩分が急激に失われたときに起こります。

症状 手足や腹筋のけいれん・こむらがり



手当 生理食塩水(0.9%の食塩水)で、水分と塩分を補給します。



熱射病 … 体温調節機能が働かなくなって起こる、重症の熱中症です。

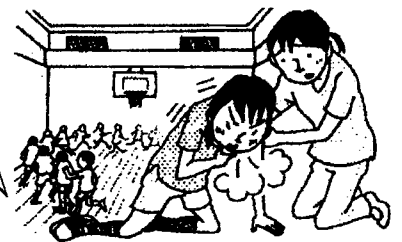
症状 本人は…高熱(38℃以上)・疲労感・めまい・頭痛・吐き気・汗がでない
まわりから見ると…皮膚が乾燥・反応が鈍い・言動がおかしい・意識がもうろう

手当 すぐに救急車を呼び、一刻も早く体温を下げるために、水をかけてあおいだり、首やわき、足の付け根を氷で冷やします。



こんなときはどうしたらいいの？

体育館でランニングをしていました。館内の温度が徐々に上がり、Aさんが転倒しました。Aさんを涼しい場所に連れて行きました。Aさんは息があがり、過呼吸気味になっていました。そして、体操服が絞れるくらいに大量の汗をかいていました。



Aさんは頑張りすぎたせい、急激に^{しんぱくすう}心拍数が増加し、体温が上昇しました。それに対する反応として、酸素を十分に取り入れようと呼吸が荒くなり、交感神経の働きが強まって汗もたくさんかいたのです。その結果として一時的に脳へ送られる血液の量が不足し、脳貧血を起こして倒れてしまいました。

気温と湿度が高めのときは、無理をせず自分のペースですることが大切です。涼しい場所で休み、水分(少し塩分の入った)をとる、着替えをしてください。一度起こすと再発しやすいので、その日は休み翌日も控えめにしましょう。