

梅雨や夏の活動を前に 熱中症への注意を

2020年6月 福岡市子ども会育成連合会 安全部

○ 熱中症とは

気温や湿度が高い中、身体の調節機能がうまく働かず、熱を外に逃がすことができずに体温が高くなり、身体に様々な不調が生ずるものです。

○ どのような症状がでるのか、進行したらどうなるのか

めまい、多汗、こむら返り ⇒ 頭痛、吐き気、倦怠感 ⇒ 失神、けいれん、意識障害

○ どのようなときになりやすいのか

気象：気温が高い、日差しが強い、急に暑くなった、湿度が高い、風が弱い

体調：暑さになれていない、睡眠不足、体調不良、食事が出来ていない

○ 予防するためには

① 服装に注意する	<ul style="list-style-type: none">・首を覆わない。・帽子や日傘を使用する。
② 涼しく過ごす	<ul style="list-style-type: none">・温度をはかる。・風通しを良くする。・扇風機やエアコンを活用する。
③ 体調を管理する	<ul style="list-style-type: none">・プログラム化して一斉に休憩を取る。・こまめに水分補給する。（多量の汗をかいたら塩分も）・きちんと食事を摂る。・時間を決めて体調を観察する。

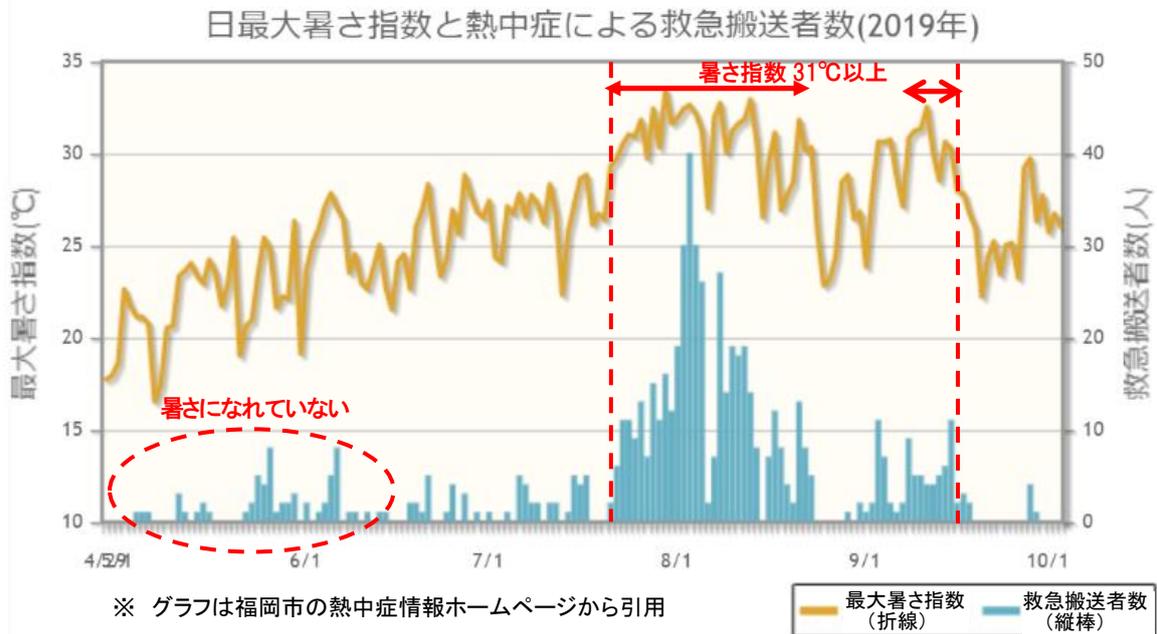
○ 熱中症になったときは

① 涼しい場所に避難する	<ul style="list-style-type: none">・できるだけエアコンのきいている場所へ移動する。
② 身体を冷やす	<ul style="list-style-type: none">・衣服をゆるめる。・氷のうを首や脇、太ももの付け根に当てる。・素肌に霧吹きで水をかけ、うちわや扇風機で冷やす。
③ 水分、塩分を補給する	<ul style="list-style-type: none">・冷たいスポーツドリンク、経口補水液を飲ませる。・症状が重い場合に備えて、必ず経口補水液の準備を → OS-1, アクアソリタ, アクアサポートなど 500ml入り 200円程度
④ 医療機関に運ぶ	<ul style="list-style-type: none">・意識がない、呼びかけに反応しないときは、<u>迷わず</u> <u>すぐに救急車を要請する</u>。・①～③で症状が改善しても、必ず当日中に受診する

◇ 暑さ指数（WBGT）の活用を ◇

暑さ指数は「熱中症のなりやすさ」の指標です。

暑さ指数28℃以上で嚴重警戒，31℃以上で危険とされています。



グラフは福岡市における昨年の暑さ指数と救急搬送者数を示したグラフです。暑さ指数31℃以上の日は，明らかに救急搬送者が増えていることがわかります。熱中症への対応は，暑さ指数による管理が大変有効です。

暑さ指数に関する場報は，福岡市のLINEや防災メールで配信されています。光化学オキシダント，PM2.5などの情報もありますので，登録をお願いします。

LINE：友だちページから「福岡市」を検索

防災メール：entry@fukuoka-city.jpへ空メール送信

☆ 盛夏期の行事計画にあたって

地球温暖化による気候変動により，今後も長期に渡り暑い夏が続くことが予想されます。

盛夏期における行事実施にあたっては，参加者の健康管理に十分配慮するとともに，可能な限り，行事の縮小（午前中のみの実施など）や時期の変更を検討して下さい。

