

4 梅雨や夏の活動を前に 熱中症への注意を

○ 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ないため、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発生するものです。

○ どのような症状がでるのか

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">・激しい運動を伴う活動は避ける・日陰におけるこまめな休憩や水分補給をプログラムに組み込み、行事の中で一斉に実施する・こまめに水分補給する（多量の汗をかいたら塩分も）・時間を決めて体調を把握する

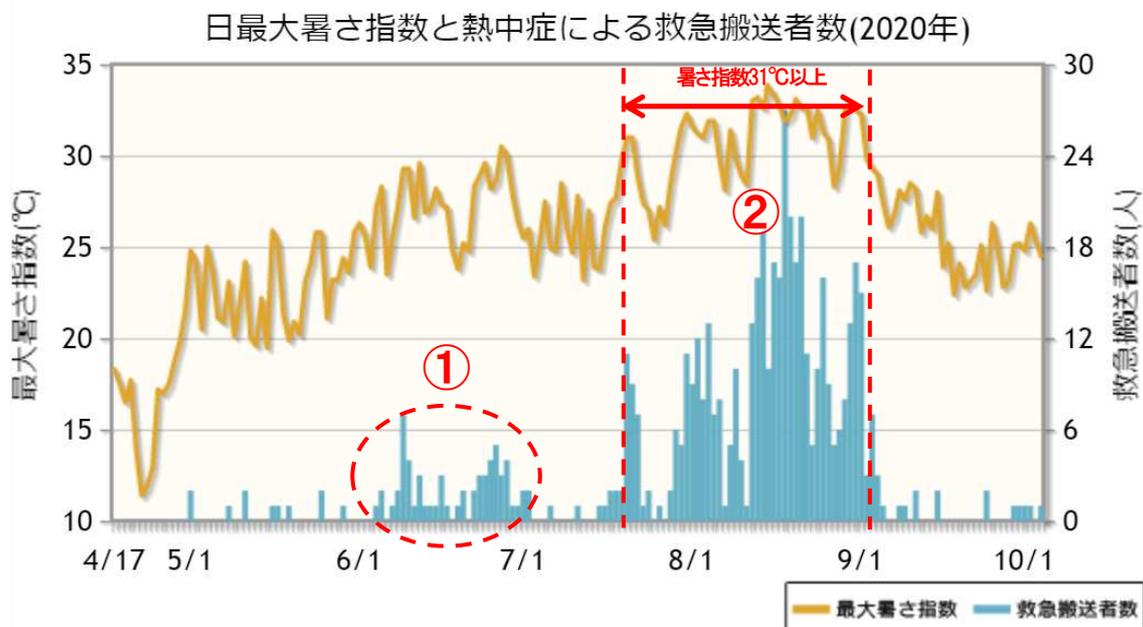
○ 熱中症になったときは

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・霧吹きで水をかけ、うちわや扇風機で冷やす・氷のうを首や脇、太ももの付け根に当てる
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、必ず経口補水液を準備する → 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、呼びかけに応じないときは、迷わず すぐに救急車を要請する・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。



① 梅雨時期など、指数が急に上がると、暑熱順化ができておらず搬送者が増える。

② 指数で危険とされる31℃以上になると、搬送者数が急増する。

→ 明らかな関係性が見られることから暑さ指数による管理を！

☆ 盛夏期の行事計画にあたって

今後も暑い夏が続くことが予想されています。

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。

☆ 行事の実施にあたっては医療従事者の把握を

会員保護者の中には、お医者さんや看護師さんが必ずいらっしゃいます。

熱中症やけがに備えて、これらの方をあらかじめ把握して、行事当日の応援をお願いしておきましょう。

