

### 3 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"><li>・首を覆わない</li><li>・帽子や日傘を使用する</li></ul>
② 涼しく過ごす	<ul style="list-style-type: none"><li>・温度をはかる</li><li>・風通しを良くする</li><li>・扇風機やエアコンを活用する</li></ul>
③ 体調を管理する	<ul style="list-style-type: none"><li>・定期的に、一斉に休憩を取る</li><li>・こまめに水分補給する（多量の汗をかいたら塩分も）</li><li>・きちんと食事をする</li><li>・時間を決めて体調を把握する</li></ul>

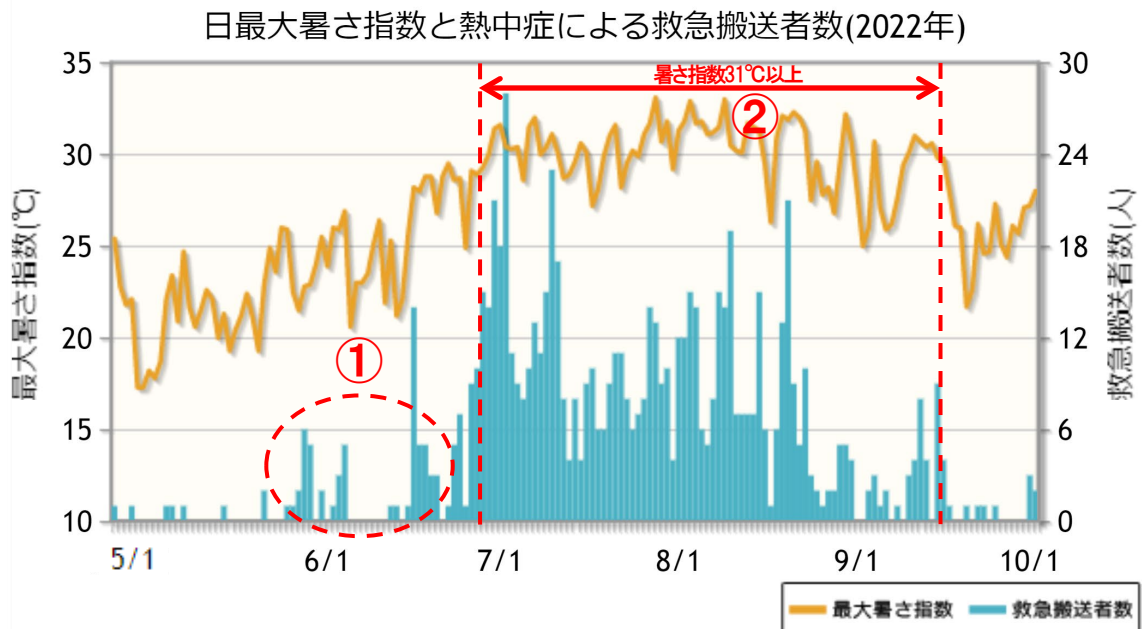
#### ○ 熱中症になったときは

① 涼しい場所に避難する	<ul style="list-style-type: none"><li>・できるだけエアコンのきいている場所へ</li></ul>
② 身体を冷やす	<ul style="list-style-type: none"><li>・衣服をゆるめる</li><li>・霧吹きで水をかけ、うちわや扇風機で冷やす</li><li>・氷のうを首や脇、太ももの付け根に当てる</li></ul>
③ 水分、塩分を補給する	<ul style="list-style-type: none"><li>・冷たいスポーツドリンク、経口補水液を飲ませる</li><li>・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</li></ul>
④ 医療機関に運ぶ	<ul style="list-style-type: none"><li>・意識がない、呼びかけに応じないときは、<b>迷わず すぐに救急車を要請する</b></li><li>・①～③で<b>症状が改善しても、必ず当日中に受診する</b></li></ul>

## ◇ 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。

