

## 危険 熱中症は重度の後遺症や死に至るリスクも!

### 熱中症の症状と重症度の分類

分類	症状	症状からみた診断	重症度
I度	めまい・失神 「立ちくらみ」という状態で脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示し、「熱失神」と呼ぶこともあります。	熱失神 体温: 正常かやや低め	重症度
	筋肉痛・筋肉の硬直 筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴います。発汗に伴う塩分(ナトリウム等)の欠乏により生じます。 手足のしびれ・気分の不快	熱けいれん 体温:軽度上昇	
II度	頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 体がぐったりする、力が入らないこと等があり、「いつもと様子が違う」程度のごく軽い意識障害を認めることがあります。	熱疲労 体温: 40℃までの高体温	
III度	II度の症状に加え 意識障害・けいれん・手足の運動障害 呼びかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクとひきつけがある(全身のけいれん)、まっすぐ走れない、歩けない等。 高体温 体に触ると熱いという感触です。 肝機能異常・腎機能障害・血液凝固障害 こちらは、医療機関での採血により判明します。	熱射病 体温: 40℃を超える高体温	

(日本救急医学会分類2015より)

自分で飲水できるI度の熱中症は涼しいところへ移動し、経口補水液などを飲ませ落ち着くまで様子を見ても大丈夫ですが、症状が改善しない場合や、II度の症状が続く場合は、医療機関への受診が必要です。

またI度やII度の熱中症でも、自律神経に不調をきたし、頭痛・めまい・吐き気などが数日から数週間続くことがありますので十分注意しましょう。

III度の熱中症で自力で飲水できない、意識がもうろうとしている場合は、体をアイシングするなどの応急手当とともに、急いで救急車を要請しましょう。

重度の後遺症とは、中枢神経障害です。脳が損傷されることで、注意力、記憶力、感情を制御する能力などに問題が生じます。この他にも、嚥下障害、小脳失調、失語、歩行障害、パーキンソン症候群になることがあるそうです。

熱中症にならないよう、日頃からしっかり予防しよう!

もしなってしまった場合も、II度・III度と進行させないようにすばやく応急手当を!

### 夏季におけるマスクの着用について

(文部科学省令和4年6月10日付通知

「夏季における児童生徒のマスクの着用について」より)

夏季においては、体育の授業、部活動、登下校において熱中症のリスクが高い場合はマスクをはずしても良いとされています。ただし近距離での会話をしない、身体的な距離をとる、換気をするなど感染症対策はしっかりしてください。



### 内科検診について

場所 会議室・応接室

準備 検診はTシャツで行います。

着脱しやすいようにジャージに着替えておいてください



6月21日(火) 13:00~	1年 2年345組
7月5日(火)13:00~	3年 2年12組

13:00から実施しますので学食を利用できないクラスがあります。お弁当を持参してください。

### 新型コロナウイルス感染症対策 ご協力をお願いします

風邪症状があったら、登校せず、受診してください。また、検査で陰性であっても、症状が改善してから48時間経過後に登校可能となります。

期末考査も近いので、免疫力を下げないように体調管理をしっかりしていきましょう!

# 保健美化委員会コラム

## この時期の頭痛やだるさは湿度の影響かも

もう少しで梅雨の時期です。ジメジメした日が続くと、頭痛や身体のだるさを感じるようになります。これは湿度が高い環境下、気温の変化による身体の冷えなどが原因だと考えられています。

これには空気中の水分を取り除き、室内の湿度をコントロールするのに役立つ除湿機がとても有効になってきます。特に部屋の中央置くと部屋中まんべんなく除湿され効果がアップします。除湿機を活用して梅雨の時期を乗り越えましょう！



1年2組 \*\*\*\*\*

## 梅雨明けの熱中症に注意！

熱中症は体内の水分・塩分が不足するとおこります。立ちくらみ、頭痛、痙攣などの症状がでたら、水分・塩分を補給し、涼しい場所へ行きましょう。梅雨の晴れ間や梅雨明けなど、体が暑さに慣れていないので気温が上昇するときは特に注意が必要です。

熱中症は誰にでもなる症状です。熱中症を予防するには、こまめな水分・塩分補給をし、服装を工夫するようにしましょう。



1年2組 \*\*\*\*\*

## 熱中症は死に至ることも!しっかり対策を!

2年2組 \*\*\*\*\*

熱中症は対策をしないと体のだるさや吐き気、まっすぐ歩けないなどひどい場合死に陥る可能性があります。しっかり水分をとり対策をしましょう。

### ○対策例

- ・ 風通しを良くする。
- ・ シャワーなどで体を冷やす。(両脇、首元、足の付け根など)
- ・ 薄着をする。
- ・ こまめに水分補給をする。
- ・ 具合が悪くなったら休む。
- ・ エアコンや扇風機を上手く活用する。



## トマトやきゅうり

### 夏野菜で暑い夏を乗り越えよう

これからの暑くなってくる時期は、夏バテや熱中症予防のためにバランスの良い食事をとることが重要になります。トマトやきゅうりなどの夏野菜には水分が多く含まれ、身体を冷やしたり、体力を回復してくれる効果があります。

1日3食の食事で旬の夏野菜を適度に取り、水分を補給し、体力を回復しながら夏バテや熱中症をしっかり予防していきましょう。



2年2組 \*\*\*\*\*

## 紫外線は春から強くなっています! 日焼け止めクリームはSPF値の高いものを

夏になってから日焼け対策をしようと思っている人が多いかもしれませんが、紫外線は春から強くなっています。小麦色の肌は健康的で美しくみえますが、シミ、そばかす、皮膚がん、白内障などさまざまなトラブルを発生させることがあります。出来るだけ日焼け予防をしましょう。

- ・ 午前10時から午後2時の最も日差しが強い時間は直射日光に当たらないようにしましょう。
- ・ 日焼け止めクリームを使いましょう。(なるべくSPF表示の高いもの)



3年2組 \*\*\*\*\*

## 高温多湿の室内でも熱中症に注意!

地球温暖化にともない、近年ニュースなどでよく見聞きするようになった熱中症。

熱中症は、夏の強い日射しの下で激しい運動や作業をする時だけでなく、身体が暑さに慣れていない梅雨明けの時期にも起こります。

症状が深刻なときは命に関わることもありますが、正しい知識があれば予防することができます。熱中症を知り、自分でできる熱中症対策を心がけましょう。



3年2組 \*\*\*\*\*

## 日本スポーツ振興センター災害共済給付について

部活動・体育の時間・登下校などでケガをして通院した人は保健室までお知らせください。共済金が給付されます!

