

生命の危険がある 熱中症 正しい知識で対応しよう！

5月に入り気温の高い日が増えてきましたね。平年だと今月の終わり頃から梅雨に入ります。湿度も高くなり、南北親善球技大会の練習等で外での活動が増えてきます。そこで心配されるのが「熱中症」です。知っていれば予防できる熱中症。正しい知識を身につけ、自分で工夫して、熱中症を予防しましょう！

熱中症を予防するポイント☆

この時期の体育・部活動中も！

その1、水分補給をこまめにするべし！

特に、運動時には「少量をこまめに」がポイントです。15～20分ごとに200ml程度補給しましょう。汗がたくさん出るときは、食塩を加えたり、スポーツ飲料を飲んだりして塩分補給も忘れないようにしましょう。

その2、服装に気をつけるべし！

①風通しが良い ②汗を吸収しやすい ③すぐ乾く

この3点セットのそろった服を着ましょう。外は熱を吸収しにくい白っぽい服が好ましいです。また、直射日光を避けるためにも帽子をかぶるとよいですよ。

その3、コンディションを整えるべし！

毎日の体調管理は、熱中症に対抗する体力を向上させるための基盤です。暑いなか食欲がなく、体力が落ちてしまっている場合は熱中症の原因となります。栄養のとれた食事と規則正しい生活で体内の免疫力を高めましょう！

熱中症の応急処置☆

ならないことが一番ですが、もしも熱中症を疑う

症状が出た場合は以下の応急処置を行ってください。

涼しくて風通しの良い場所に、本人が一番楽な姿勢で横に寝かせましょう。衣服のボタンやベルトを外しゆるめてください。

口から飲めるようであれば水分を補給してください。塩分を含んだもの（スポーツ飲料など）が効果的です。

これは変だ！と思ったら
まずはあなたが動いてください！

体に水をかける、ぬれタオルで冷やす、首・脇の下・太ももの付け根あたりの太い血管を氷で冷やすなど行ってください。うちわなどで扇ぎ、体の熱を逃がすように努めてください。

名前を呼ぶ、または簡単な質問をして意識を確認してください。意識がもうろうとしているときは、急いで救急車を呼びます。救急車が来るまで体を冷やし続けます。

熱中症予防に朝ごはん

熱中症予防には水分だけでなく塩分えんぶんも摂る必要があります。

例えば、朝ごはんがご飯、みそ汁、水（お茶）だった場合、全部あわせると500mlをこえる水分が体に入ります。

しかも、みそ汁の中の塩分は、「飲む点滴てんてき」といわれる「経口補水液けいこうほすいえき」1本分と同じです。つまり朝ごはんをしっかり食べるだけで、経口補水液1本分飲んだのと同じということになります。



280g

含有水分量 (ml) 200

代謝水 (ml) 60ml



150g

150



90g

90

合計 500ml

しっかり朝ごはん！しっかり睡眠！で

暑さを乗り切れる体づくりをしよう！



麻しん（はしか）に注意！！

国内（沖縄・愛媛）で麻しん（はしか）が流行しています。隣の福岡県でも現在6名の罹患がわかっています。過去に麻しん（はしか）にかかったことがなく、2度のMRワクチン接種をしたことない人はワクチン接種をお勧めします。

○麻しん（はしか）とは

病原体の中でも、最も感染力が強く、症状としては、**高い熱や全身の発疹**、せき、鼻水、目の充血がでます。その後、一旦熱が下がる頃、口の粘膜に白っぽい変化（コプリック斑）が出るのが特徴です。

○そうやって感染するの？

感染経路は、飛まつ感染・接触感染・空気感染です。



○予防方法は？

- ①手洗い・うがいをしっかりすること
- ②日頃から十分な栄養や休養をとること
- ③流行期に、人混みへの外出を避けること です。

*まずは、かかったことがあるか、予防接種をしているか確認してください。