

保健だより

7月号①

守口市立梶小学校
保健室
2022年7月7日(木)
保護者向け NO.6

“熱中症”を予防するには？

6月後半から急に気温が高くなり、6/20～26の一週間では、6月としては過去最多となる4,551人が熱中症で救急搬送されたとの報道がありました。

また日本気象協会からは、“近畿地方は7～8月にかけて広い範囲で「厳重警戒」ランクになる見込みである”と発表されています。今夏は特に、熱中症に要注意です！

1. 熱中症予防に大切な水分補給

●ヒトの体の半分以上は水分(体液)！

水は、私たちの体にもっとも多く含まれる物質です。なんと胎児の時は約90%、子どもで約65～70%、成人で約55～60%といわれています。また、脂肪量が多い人は、痩せている人より体の水分量が少なくなります。

●水分(体液)の主な働き

「体温調節」…皮膚への血液の循環を増やし、汗を出して体温を一定に保ちます。

「物質の運搬」…酸素や栄養分を身体中に運び、老廃物を体外へ出します。

「環境維持」…新陳代謝がスムーズに行われるよう、体液の性状を一定に保ちます。

●1日に体内から出ていく水分量

尿や便、皮ふおよび呼吸から自然に蒸発しているものを含め、約2.5ℓもの水分量が体内から排泄されています。ただしこれらの量は、季節や運動量などで変化します。(尿：約1.5ℓ、便：約200ml、呼吸：約300ml、汗：約500ml)

●1日に必要とされる水分摂取量の目安

人の体は、1日の水分の摂取量と排泄量を平衡に保とうと、水分の摂取量によって尿量が調節されます。なので、“いつもより尿が少ない”、“のどの渴きを感じた”…その時にはもう既に脱水が始まっている状態なのです。汗を大量にかく時期は、いつも以上に水分補給が大切になります。



必要水分量には、食べ物からの摂取や代謝水の量を含んでいます。

(代謝水：摂取した食べ物が体内で分解される時に発生する水。脂肪が体内で燃焼した後にもできる)

②熱中症予防に活かす暑さ指数とは？

暑さ指数(WBGT)は、熱中症の予防を目的とする指標です。単位は気温と同じ『℃』で示されます。人体と外気との「熱のやりとり(熱収支)」に着目したもので、①気温 ②湿度 ③輻射熱の3つを取り入れた指標です。暑さ指数(WBGT)が28℃を超えると、熱中症になる人が著しく増加するとされています。

(※輻射熱→日射をたくさん浴びた時に受ける熱や、地面・建物・人体などから出ている熱)

気温<参考>	暑さ指数(WBGT)	熱中症予防運動指針
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止
31～35℃	28～31℃	厳重警戒(激しい運動は中止)
28～31℃	25～28℃	警戒(積極的に休憩)
24～28℃	21～24℃	注意(積極的に水分補給)
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全(適宜水分補給)

(環境省熱中症予防情報サイトより)

なお、この指針はあくまでも「目安」であり、『注意』や『ほぼ安全』の環境下でも危険性はゼロではありません。とくに、持病がある、体調不良や睡眠不足の時、高齢者や子どもなどは数値にこだわらず、より慎重に行動することが必要です。

3. 熱中症の重症度と応急手当

重症度Ⅰ度

気分が悪い、ボーっとする

めまい、立ちくらみがある

手足がしびれる

筋肉のこむら返りがある(痛い)

重症度Ⅱ度

頭ががんがんする(頭痛)

吐き気がする・吐く

体がだるい(倦怠感)

意識がなんとなくおかしい

重症度Ⅲ度

意識がない

呼びかけに対し返事がおかしい

体がひきつる(けいれん)

まっすぐに歩けない・走れない

体が熱い

(熱失神)



すぐに風通しのよい日かげに移動します。足を高くし、衣服をゆるめて、仰向けに寝かせます。

(熱けいれん)

手足のしびれや筋肉痛が起こったら塩分を含んだ飲料を補給するようにしましょう。



(熱疲労)



涼しい場所に運び、水分・塩分を摂取させます。衣服をゆるめ、体を積極的に冷やしましょう。水が飲めない場合は、病院へ搬送するようにしましょう。

(熱射病)



熱中症の症状の中で最も重い状態です。意識が低下していれば命が危険な状態なので、すぐに救急車を呼びます。涼しい場所に移動させ、体を冷やします。

＜保健室より＞

①歯科検診について

7月13日(水)に実施します。当日は、特にみがき残しがないか、食べたものが歯にはさまったままでないか等、登校前にお子さんと確認してください。

歯科検診の結果は、全児童に配布します。「むし歯はありません」の場合は、受診の必要はありませんので、結果欄のご確認をよろしくお願いいたします。

②健康のてびきについて

必ず保護者印またはサインをした上で、1学期中にお子さんに持たせてください。もし、てびきの汚損・紛失など何かありましたら、お知らせください。今後も、歯科検診や2学期以降の発育測定時の記録に使用します。(2年使用のため、1・3・5年生は今使っているものを来年度も使用します)

保健委員会について

今学期の取り組みを、ちょっぴりご紹介したいと思います。前回は6月29日(水)に委員会活動があり、熱中症予防VTRの撮影を行いました。来週、各クラスで見てもう予定をしています。また、撮影の合間に、昨年引き続き「健康たんざく」を書きました！長引く新型コロナウイルスのこことや、熱中症、ケガのことなど、保健委員の児童は、梶小みんなの健康と安全を願って、それぞれが思いを込めて書いていました。

