

保健だより

令和元年6月28日
五所川原農林高等学校
保健室

熱中症に注意しよう！



いよいよ7月！夏がやってきますね。気温や湿度が上昇すると、熱中症の危険が高くなります。**体調不良時は無理をしない、適宜休憩をとる、こまめに水分補給をする**などして、熱中症を予防しましょう。屋内にいても熱中症の危険性がありますので、今日は暑いな、と感じる日は積極的に水分補給をしましょう。

熱中症の予防から対応まで

正しいのはどっち？

熱中症について正しく理解し、予防しましょう。熱中症かな？という時は、すみやかに適切な対応をすることが大切です！

部活での水分補給は

- ① 運動を始めたら、こまめに水分補給
- ② 始まる前に水分補給。
途中もこまめに水分補給

軽い脱水ではのどの渇きを感じません。水分は不足する前に補給しましょう。「運動の前」にも水分補給を。答えは②。



30分に1回は休憩を

たくさん汗をかいた時には

- ① お茶や水を飲む
- ② 塩分をふくむスポーツドリンクを飲む

上がりすぎた体温は、汗の蒸発で下がります。多量の汗をかくと体に必要な水分と塩分が失われるので塩分補給も大切。答えは②。



塩分量は0.1~0.2%

水分をとれない時は

- ① 無理に飲ませない
- ② 少しでもいいので、なんとか飲ませる

意識障害がある時に無理に飲ませると、気道に入る危険があります。吐き気で飲めない時は、胃腸の動きが鈍っています。答えは①。



すぐに病院へ搬送

冷やし方は

- ① 両側のわきの下・首筋・足のつけ根を冷やす
- ② おでこをジェルタイプのシートで冷やす

わきの下・首・足のつけ根には太い血管があります。ここで冷やされた血液が体内に戻ると、体温が下がります。答えは①。熱中症にはジェルシートの効果はありません。

ぬれタオルを当て、うちわであおぐ方法も

どっちが危険？

- ① 暑い中、毎日運動している人
- ② 暑い日に急に運動を始めた人

暑さに慣れると3~4日で汗を上手にかき、3~4週間でむだに塩分を出さなくなります。答えは②。暑さに慣れないうちは熱中症に注意。



どちらも無理は禁物！

炎天下での服装は

- ① 襟元までピッタリフィットした黒系の服
- ② 黒系でなく、通気性のいいゆったりした服

ゆったりした服で体の表面に風を通し、熱と汗を早く逃がしましょう。黒系の服は放射熱を吸収しやすいので避けます。答えは②。



炎天下では帽子を

こむら返りが起こったら

- ① 足の使いすぎなので、少し休んだら運動開始
- ② 熱中症かもしれないので、涼しい場所で水分補給

筋肉に水分や塩分が不足して起こる、痛みのあるけいれんがこむら返りです。熱中症を疑い、対応します。答えは②。



手足のしびれ・立ちくらみ・気分が悪いときも要注意

救急搬送が必要なのは

- ① 意識がはっきりしない時
- ② 水が飲めない時

答えは①と②。どちらも救急搬送が必要と判断するポイントです。処置しても症状が改善しない時も救急搬送が必要です。



絶対1人にしない！

熱中症になりやすいのはこんな人

① 寝不足・朝ごはん抜き



② 水分補給をしない



③ 休憩をとらない





虫さされに注意！！

6月に入ってから、虫にさされて保健室を利用する人が増えてきました。予防法と対処法を覚えておきましょう。

虫さされとは？

蚊（か）、ハチ、ブヨ、蛾（ガ）、ノミ、ダニ、毛虫などの昆虫に皮膚を刺され毒性のある物質が体の中に入ること、痛み、かゆみ、腫れなどの症状がおこります。これらの毒性物質によるアレルギー反応により、アナフィラキシーショックという全身のショック症状を引きおこすこともあります。

●かゆみを引きおこす蚊（か）など

蚊に刺されると、赤い腫れや小さなしこり、激しいかゆみなどが現れます。その他、かゆみを引きおこす虫には、ノミ、ダニ、ブヨなどがいます。

●ショック症状を引きおこすハチなど

ハチやムカデ、クモに刺されると、腫れやすどい痛みが起こります。また、一度これらの虫に刺されると、アレルギーを引きおこす抗体が体内に作られ、次に刺されるとアナフィラキシーショックと呼ばれる全身のじんましんや発熱、呼吸困難、血圧低下などのショック症状を引きおこす可能性がありますので、注意が必要です！

●一度に数か所を刺す毛虫

毛虫は背中**の毒針**で刺します。一度に数か所を指す上、針が服を通り抜けて露出していない部分も刺されることがあります。毛虫の中でも **チャドクガ** の毛虫の被害が多いようです。小さな発疹ができて、ピリピリとした痛みが生じた後、強いかゆみが出ます。



日常生活でできる予防法



●蚊に刺されないために

- ・できるだけ肌を露出しない
- ・携帯用蚊取り線香や虫よけスプレーを使い、ある程度予防する

●ハチに刺されないために

- ・スズメバチは黒いものによってくる習性があるので、黒い服を避けて、黒色以外の帽子をかぶる（頭髪も黒のため）
- ・ハチを刺激する香水やキラキラするものはつけない
- ・ハチの巣には近づかない。追い払おうとすると襲われたと判断し、攻撃してきます

刺された時の対処法



●蚊などに刺された時に

- ・かゆみを引きおこす虫に刺された時は、市販のかゆみ止めを塗る
- ・かゆみがひどい時は、冷やすと楽になります。かゆいからといってかいてしまうと、細菌感染することもあるので注意

●ハチなどに刺された時に

- ・患部を流水でよく洗いましょう。
- ・針が皮膚に残っている場合は取り除き、患部を冷やす。
- ・呼吸困難、めまい、意識障害等の症状があらわれた時は、**すぐ救急車を呼ぶこと！！**



●毛虫などに刺された時

- ・毛虫の毛が残っていたら粘着テープなどで取り除き、患部を強くこすらず、石鹸で何度も洗い流す。腫れや痛みがある時は病院へ。

