

ほけんだより 7月

桐蔭高校
保健室

7月2日(水) 拡大生徒保健委員会開催！



延期になっていた1,2年の生徒保健委員さんと体育クラブ代表者(吹奏楽・応援団・チアを含む)を対象にした拡大生徒保健委員会をやっと開催することができました。

その中で、日赤和歌山医療センター救急外来看護師さんによる講演「熱中症、疾病・外傷の予防と救急処置」を拝聴しました。出席生徒は皆、各クラスやクラブに伝達するため熱心にメモを取りながら聴いていました。

＊ 講演内容については、各クラス保健委員・クラブ代表者から伝達されます。



熱中症に気をつけよう！

熱中症とは高温多湿な環境で生じる障害の総称で、体温調節機能がうまく働かなくなって体に熱がたまったり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたりすることで起こります。症状はめまいや筋肉のけいれんなどの比較的軽症のものから、頭痛や吐き気、倦怠感などの中等症のもの、高体温や意識障害などの重症のものまであり、命に関わることもあります。熱中症は屋外だけでなく、室内や夜寝ているときにもなることがあります。日頃から気温と湿度に留意してエアコンを上手に使い、こまめな水分と適度な塩分の補給を心がけましょう。バランスのよい食事や十分な睡眠で体調を整えることも大切です。



裏面に日本スポーツ振興センターから出されている「熱中症への対応」を掲載しています。クラブ活動時等、熱中症を疑う症状が出た場合は、参考にして対応してください。

熱中症への対応

熱中症を疑う症状

- ★ めまい・失神
- ★ 四肢の筋や腹筋がつり、筋肉痛が起こる。
- ★ 全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛等が起こる。
- ★ 足がもつれる。ふらつく。転倒する。突然座り込む。立ち上がれない。等



水分摂取ができるか

できない

できる

水分塩分を補給する

- スポーツドリンク
あるいは経口補水液等を補給する。
- 熱けいれんの場合は食塩を含んだ飲み物や生理食塩水(0.9%)を補給する。



症状改善の有無

改善しない

症状改善

経過観察
(当日のスポーツ参加はしない。)

身体冷却

救急車到着までの間、積極的に体を冷やす。

効果的な冷却方法

- ① 氷水・冷水に首から下をつける。
- ② ホースで水をかけ続ける。
- ③ めれタオルを体にあて扇風機で冷やす。

※ 迅速に体温を下げることであれば、救命率が上がります!!



病院へ!



熱中症を疑う症状

意識障害の有無

あり
(疑いも含む)

119番通報

質問をして応答をみる

- ここはどこ?
- 名前は?
- 今何をしてる?

なし

- ★ 応答が鈍い。
- ★ 言動がおかしい。
- ★ 意識がない。
- ★ ペットボトルの蓋を開けることができない。等

涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせる。
涼しい室内への避難

すぐに救急車を要請し、同時に体を冷やす等の応急手当を行う。

