保健だより

令和2年　5月25日　阿倍野高校　保健室

分散登校も３週目を迎えました。みなさん、学校生活には慣れてきましたか？①手洗い　②咳エチケット（マスク）③3 密（密閉・密集・密接）を避ける　を守りながら、健康に生活しましょう。

私たちは、休校で「Stay Home」を守っていたためと、４月の気温が低かったせいで、暑さに慣れていません。また、咳エチケットの一環としてマスクの着用をお願いしているため、熱が顔の表面から逃げにくく、熱中症になりやすい状況になっています。

熱中症は、死に至ることもある危険な症状ですから、正しい知識を身につけて、予防に努めましょう。

熱中症を防ぐために

1、夜は６時間以上眠ること！
2、朝ごはんをしっかり食べること。水分と塩分を取れる食事にすること（例：お味噌汁など）。
3．体調が思わしくない日は、学校を休んで自宅で休養する。無理は禁物！
4．水筒を持参する。水分をこまめにとる。一度にたくさん飲むのではなく、休み時間ごとに飲む。
＊学校のウォータークーラーは使用できますが、自分専用の「コップ」での利用をお勧めします。
5．なるべく涼しい格好で過ごす。下着を工夫する。暑いのに我慢してベストを着用するのはやめましょう。

こんな症状は、熱中症かも

Ⅰ度《軽症》

□めまい
□立ちくらみ
□筋肉痛(こむら返り、足がつるなど)
□どんどん汗をかく
□手足のしびれ
□気分が悪い
●意識障害なし
●通常脱水はなく、熱も上がらない

Ⅱ度《中程度》

□頭痛
□吐き気
□嘔吐
□だるさ
□疲れ
●発汗あり
●体温は正常~40 度未満。
●意識障害なし
●夏に流行する胃腸炎などの感染症と紛らわしいことがある

Ⅲ度《重症》

(II 度に加えて)
□**呼びかけへの反応がおかしい（意識障害あり）**
□**けいれん**
□真っすぐ走れない
□**異常な高体温**
□肝臓や腎臓の障害など(血液検査でわかります)
□**汗が出なくなる(発汗停止)**

応急処置のポイント　体を冷やして、水分補給

① 涼しい場所に移動し、あおむけに寝かせる
クーラーがきいた室内など涼しい場所に移動し、あおむけに寝かせます

② 身体冷却
服をゆるめ、保冷剤やタオルで首・わきの下・太ももの付け根など太い血管の部分を冷やします。肌に水をかけたり、濡れタオルなどで拭き、厚紙などであおぎます。

③ 水分摂取
脱水の治療としては経口補水液(ORS)がおすすめです。
学童~成人　500~1000ml/日

□水分が飲めない　□症状が改善しない　□意識障害はない

救急車を呼んでください！！

車で医療機関へ　ぐったりしていれば　救急車で！！