



暑い日々が続くようになりました。暑くなると、熱中症が心配されます。

熱中症は、高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険があることを意識し、暑い毎日を過ごしていきましょう。

高穂中学校では熱中症に備え、みなさんが健康に学校生活を過ごせるよう取り組んでいきたいと思っています。先生たちも気をつけていきたいと思いますが、みなさんも規則正しい生活を心がける、毎日水分を忘れず持って来て、こまめに水分補給を行うなど、自分自身で体調管理ができるように、よろしくお願いします。

## 熱中症を予防するために



### ●暑さに負けない体づくり

適切な食事、十分な睡眠、適度な運動で、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

### ●こまめに水分補給

スポーツドリンクの飲用も認めています。のどがかわいていなくてもこまめに水分をとりましょう。

※炭酸飲料は認めていません。

### ●状況に応じてマスク着脱の判断を



新型コロナウイルス感染拡大防止のために、マスクの着用をお願いしていますが、マスク着用による熱中症のリスクも心配されます。そのため、密集しないように十分な距離を確保するなどしている状態であれば、登下校時や体育、部活動、気分不良時などのときにはマスクを外した状態でもよいです。

### ●暑さ指数の確認

保健室前に環境指標計を設置しています。温度や湿度によって、熱中症の危険度が変わり、ランプが光ります。保健室前を通る際は、確認してみてください。運動場や体育館なども、1日に数回、教員が測定して確認しています。



また、先生たちは毎日、職員室でその日（次の日）の暑さ指数予報のチェックをしています

### ●スプリンクラーの設置

体育館前、保健室前あたりに水が散水されるスプリンクラーを設置しますので、利用したい人は利用してください。



保健委員さんに熱中症予防のためにできることを書いてもらいました (2019)

2020 も実施予定

# 熱中症が起こったときの対応

チェック① 熱中症を疑う症状がありますか？


めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・おう吐  
・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温



はい ↓

チェック② 意識があるか、呼びかけに応えますか？

いいえ

救急車を呼ぶ   
救急車が到着するまでの間に  
応急処置を始める。  
呼びかけへの反応が悪い場合  
には無理に水を飲ませない。

はい ↓

涼しい場所へ避難させ、服をゆるめ体を冷やす  
氷のうや保冷剤で両側の首、わき、大腿のつけ根などを冷やす。

「熱中症処置セット」を職員室、保健室に置いています



チェック③ 水分を自力で摂取できますか？

いいえ

はい ↓

水分・塩分を補給する



大量に汗をかいている場合は、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水（1ℓの水に対して1～2gの食塩を加える）がよい



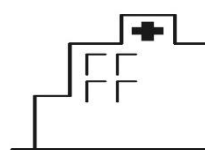
チェック④ 症状がよくなりましたか？

いいえ

はい ↓

そのまま安静にして十分に休息をとり、保護者連絡

医療機関へ



本人が倒れたときの状況を伝える