

保健環境通信

2024.7
7月号

ご挨拶

いよいよ夏本番！夏休みもいよいよですね。
梅雨が明けると気温はどんどん上がり、猛暑の夏が到来します。
そしてこの時期に最も注意が必要なのが「熱中症」です。
今回その「熱中症」についてお話しします。
皆さんも熱中症を知り、適切な対策をとっていきましょう。



熱中症の症状

軽度



立ちくらみ
汗が止まらない
筋肉痛 など

中度



めまい、頭痛
疲労感、倦怠感
吐き気、嘔吐 など

重度



意識がない
ショック症状
体温が高い
おかしな行動や言動 など

起こりやすい時

- ・急に気温が上がった時
- ・湿度が高い時
- ・気温が高い時
- ・寝不足や栄養が足りてない時



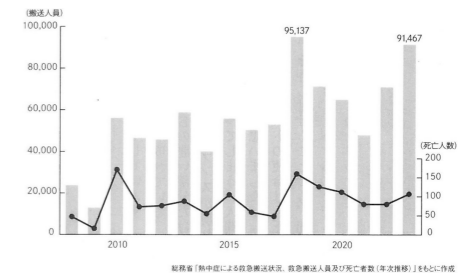
起こりやすい人

- ・体力のない人
- ・肥満傾向の人
- ・体調の悪い人
- ・暑さに慣れていない人

熱中症予防

(1) 傾向

- ・熱中症で重症になる傾向が多い時期は、梅雨明けです。
- ・昨年度（2023）は9万1千人が救急搬送されています。
- ・毎年、100人前後が熱中症で亡くなっています。



(2) 予防ポイント

①水分補給

尿が普段より濃い場合は水分量が少なくなっている可能性が高い。
経口補水液や塩あめによる電解質と塩分などで補うと良い。

②直射日光を避け、エアコンを使用

日陰・カーテンを利用する。エアコン設定温度は26～28℃ぐらいを心がける。

③熱中症アラートのチェック

熱中症の危険性が高い場合、気象庁から熱中症アラートが発表される。
天気予報などで確認する。

(3) 熱中症の応急処置

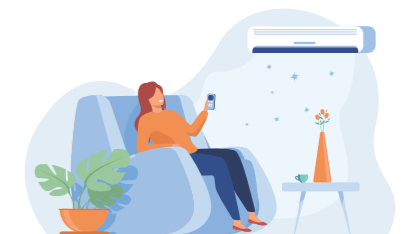
①涼しい場所で休む

エアコンが効いた室内や建物、木の陰を利用する。

②体を冷やす

ベルトを緩め、体の熱を逃がす。

冷えたペットボトルで首周り、脇の下、足の付け根を冷やすことも効果的。



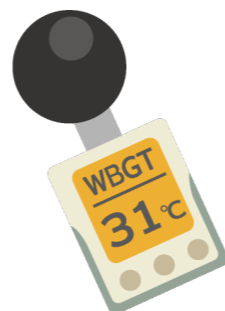
学校における熱中症対策ガイドラインについて

校内には、暑さ指数（WBGT）の測定器が3台あります。

体育や部活動で使用しています。

例えば、

- ・31℃以上は運動は原則禁止
- ・28℃～31℃は厳重警戒（激しい運動は禁止）



学校ではこのような対策を行っています。

医薬品の使用について

本校では一般医薬品の使用を認めていません

本校が扱う医薬品は、傷テープや消毒のみです。

一時的に湿布薬を使用した場合は、後に医療機関で受診します。

体質に合わない場合があるからです。

学校での活動や行事において、生徒の個人判断による

一般医薬品の購入も禁止しています。

例えば、目の洗浄液や虫刺され防止なども含みます。

必要な場合は、保護者承諾後に医療機関で受診しています。

また、生徒が服用する薬品は必ず持参。管理も生徒が行います。

忘れた場合は保護者に届けてもらっています。

これが難しい場合は、保護者承諾の上、

医療機関に受診させ、同じ薬を処方してもらっています。

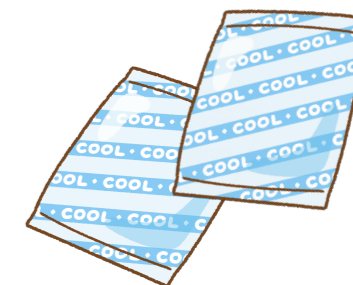
食中毒の対策について

(1) 傾向

- ・細菌が原因となる食中毒は夏場（6月～8月）に多く発生します。
- ・細菌は多くの湿気を好むため、気温が高くなり始め、湿度も高くなる梅雨時には、細菌による食中毒が増えます。

(2) 学校でできる予防

- ・食べる前に石けんで手を洗う
- ・作った料理は、長時間、室内に放置しない
- ・保冷剤を用意する



食中毒かなと思ったら

嘔吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。

もし、食中毒の症状だと感じたら、早めに医師の診断を受けましょう。

食中毒警報発令（第1号）

気象状況（上野：津地方気象台調べ）

7月3日 午前9時現在の気温 28.0℃ 湿度 82%

予想最高気温 35.0℃

最低気温 23.1℃

(参考)

警報発令状況 本年 1回（7月3日）

前年 3回（7月3日、7月18日、8月28日）