

## 熱中症にかからない 強い身体を作ろう！

新型コロナウイルス感染症の影響で例年とは異なる夏がやってきました。現在は、感染防止の3つの基本である①人と人の距離を取る(ソーシャルディスタンス) ②マスクの着用 ③手洗いや「3密(密集・密接・密閉)」を避ける、などの「新しい生活様式」が求められています。これらに気を付けながら、熱中症を予防するにはどのような行動をとれば良いのでしょうか。HEALTHで一緒に確認してみましょう。

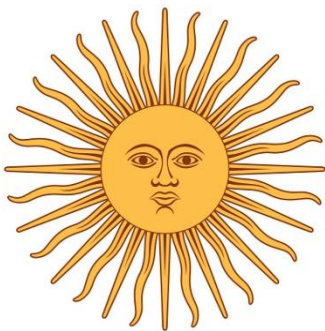
### 健康観察表を有効活用できていますか？



はじめに…熱中症の予防に欠かせないものの1つとして、健康観察が挙げられます。皆さんには、4月から「健康観察表」の記入をお願いしていますね。毎日の健康観察は習慣づけられましたか？忙しい朝に、体温測定をして記録をとることは、皆さんにとって少し手間がかかることかもしれません。しかし、毎朝体温を測定して健康観察をすることは、自分の身体を守るだけでなく、周りの大切な人を守ることに繋がります。手洗い・うがいなど、今まで続けてきたことを怠ることなく、今後も十分に注意して過ごしていきましょう。

### なぜ熱中症にかかるの？

それでは、なぜ熱中症にかかるのでしょうか。熱中症の発症には、「環境」「身体」「行動」の3つが関係しています。これら3つの要因により体温が上昇したり、体温調節機能のバランスが崩れると、身体に熱がたまり熱中症となります。



#### 環境

- ① 気温・湿度の高さ
- ② 直射日光
- ③ 風の有無
- ④ 急激な暑さ



#### 身体

- ① 体力・体格の個人差
- ② 健康状態・疲労の有無
- ③ 暑さへの慣れ
- ④ 衣服の状態



#### 行動

- ① 運動の強度・内容・継続時間
- ② 水分補給
- ③ 休憩の取り方

ただ、今年はこれらに加え、マスクの着用や冷房使用中であっても換気をする事など、例年とは異なる環境のもとで熱中症に注意しなくてはなりません。具体的な予防方法を見ていきましょう。

# 今年はどうに熱中症を予防したら良いの？

引用：環境省・厚生労働省

「令和2年度の熱中症予防行動」

## 1 暑さを避ける

- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンを適切に使用する。
- ・暑い日や暑い時間帯は無理をしないようにする。
- ・涼しい服装で過ごす。  
→学校では、①ポロシャツを着る ②セーターではなくベストを着るなど、服装で調節する。
- ・急に暑くなった日等は特に注意する。



## 2 適宜マスクをはずす

- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意。
- ・屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずす。
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩をとる。

・持病など、様々な理由でマスクをつけられない人もいるため、人にマスクの着用を強要しないようにする。

## 3 こまめに水分を取る

- ・マスクをしていると喉の渇きに気づきにくいので、喉が渇く前に水分補給をする
- ・1日あたり1.2リットルを目安に摂る
- ・大量に汗をかいた時は塩分の補給も必要になるため、スポーツドリンク等を用いて水分補給する
- ・蓋の閉まる飲み物なら授業中の水分補給も可  
ただし授業中は落下防止のため机の下に置くこと



## 4 日頃から健康管理する

- ・毎朝、学校登校前に体温測定と健康チェックをし「健康観察表」に記録をする。
- ・「健康観察表」でいつもと違う症状に○がついたときや、体調が悪いと感じたときは無理せず自宅で休む。

## 5 暑さに備えた体づくりをする

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動をする。
- ・水分補給を忘れずに、無理のない範囲で行う。



## 熱中症になるとどんな症状があらわれるの？

熱中症の予防に努めても、体調が悪くなってしまった…という場合、どのようなメカニズムで熱中症の症状があらわれるのでしょうか。熱中症は、重症度によりさまざまな症状があらわれます。少しでも異変を感じたとき、または以下のような症状がでたときは、無理をせずすぐに周囲の人に声をかけてください。



**熱失神** → めまい・失神・立ち眩み

暑い環境にいて立ちっぱなしの状態が続くと、一時的に血圧が下がり、脳に十分な血液が送られなくなるため、めまいなどの症状があらわれます。

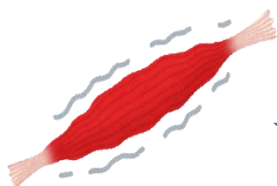
**熱疲労** → 全身のだるさ・頭痛・吐き気・嘔吐

汗をかくと水分を失うため、水分補給をしないと、脱水症状になります。脱水状態が続くと、全身のだるさ・吐き気・嘔吐・頭痛の症状が出ます。



**熱けいれん** → 手足のこむら返り・筋肉のけいれん

汗には水分だけでなく塩分も含まれます。汗をかいたときに水分だけを補給していると、血液中の塩分が不足し、手足がつったり、筋肉のけいれんを引き起こします。



**熱射病** → 体温が40℃以上・臓器が働かなくなる

身体が熱くなり、体温を調節する働きが追い付かなくなると、脳に影響が及び、倒れたり意識の障害をきたすことがあります。



### 【体温を下げるために行うこと】

上記の症状が出た場合は、すぐに身体を冷やしましょう！

詳しい対応は右のページで確認してください。

- ・涼しい場所へ移動する
- ・衣服を緩める(ベルト・シャツの第一ボタン・ネクタイ等を緩める)
- ・氷水を **首元** **脇の下** **太ももの付け根** に当てる  
→ 太い血管が通っているため、身体を早く冷やすことができる
- ・水分と塩分を補給する(スポーツドリンクや塩タブレットなど)



# 熱中症になったときはどうすれば良いの？

## 熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。最初の措置が肝心です。

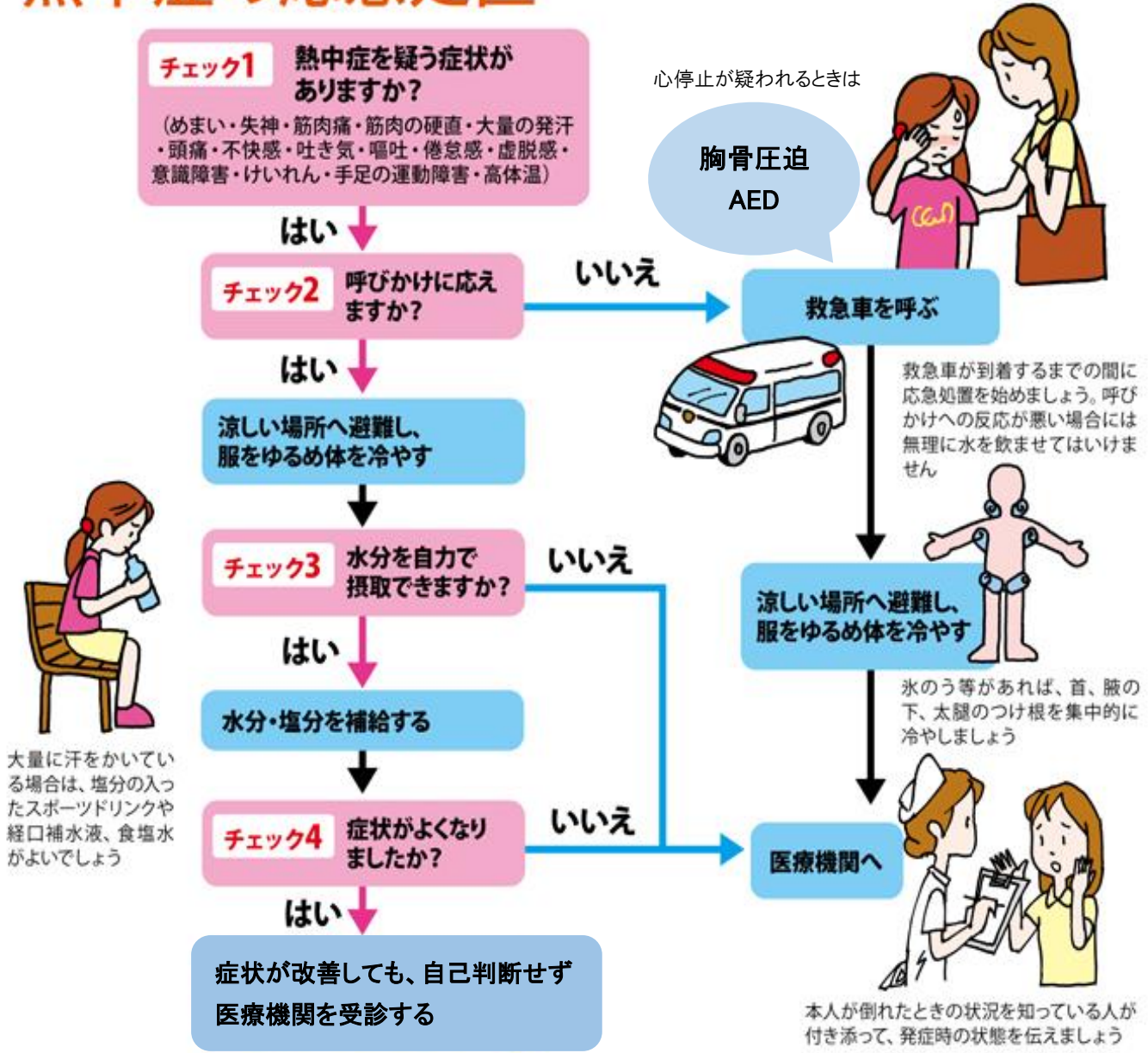


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」p.24  
(一部改変)

熱中症になる原因や熱中症の症状・予防法を理解することはできましたか？  
熱中症はきちんと対策をとることで発症を予防することができます。  
部活動中や体育の授業中だけでなく、登下校中や教室での授業中にも  
周りの友人と声を掛け合い、熱中症を予防していきましょう！

