

熱中症の特徴と対策

年々、真夏日や猛暑日が増え続ける日本の夏。今年も5月から、かなり暑い日が続き、全国的にも熱中症で救急搬送されている例が多々あるようです。一方、急激に気温が下がったと思うと真夏並みになったりと、気温が安定しない日々が続いています。寒暖の差に対応できるよう衣類を調整しましょう。

熱中症の正しい予防と対処法を知ろう！

熱中症とは？

大量に汗をかくことで体の水分や塩分が失われたり、体温調節機能が失われたりすることで発生する症状の総称。めまい、頭痛、体温の上昇、けいれんなどの症状が代表的で、重症化すると命に関わる危険性もあります。



熱中症の分類と主な症状と対処法

I 度	めまい、立ちくらみ、大量の発汗、生あくび、 筋肉の硬直（こむら返り）	➡ 脇や首を冷やす
II 度	頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感、集中力や判断力の低下	➡ 救急外来の受診
III 度	38.5 度以上の高体温、多臓器不全（肝・腎機能障害 など）、中枢神経症状（意識障害・けいれん発作）	➡ 救急搬送が必要

* 熱中症のレベルは判断が難しいので、迷う場合は医療機関や救急要請を行いましょう！

こんな状況は 熱中症リスクが高い！

- ・熱い風呂や長風呂など、脱水症を引き起こしやすい夏の浴室
- ・気温と湿度が高い部屋での睡眠
- ・換気やエアコンの使用と適切にできていない室内（緊急搬送の 1/3 は室内での熱中症だそうです！）
- ・日差しが強く、温度も高い屋外（風が弱い日はさらに注意！日傘や帽子的活用、日陰の利用などを積極的に行いましょう。）
- ・休憩を挟まずに行う作業や運動



日常生活でできる 熱中症の予防法

1. 室温をしっかりチェックしよう！
（扇風機、遮光カーテン、すだれの活用）
2. 水分塩分補給で脱水を防ごう！
（こまめな補給を心がけましょう）
3. 代謝アップで汗をかきやすい体質になろう！
（湯船に入る、散歩、十分な睡眠）

4. 暑さ指数をチェックしよう！

（参照：環境省熱中症予防情報サイト
<https://www.wbgt.env.go.jp/>）



食中毒予防の3原則・家庭でできる6つの方法

～食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」～

ポイント①

食品の購入

- ・生鮮食品は新鮮なものを購入。消費期限も確認。
- ・肉・魚はそれぞれ分けて包み、保冷剤と一緒にする。
- ・購入したら寄り道せずにまっすぐ帰る。



ポイント②

家庭での保存

- ・生鮮食品など持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫か冷凍庫へ入れる。
- ・冷蔵庫・冷凍庫の詰めすぎに注意する。目安は容量の7割程度。
- ・冷蔵庫は10度以下、冷凍庫は-15度以下に維持する。



ポイント③

下準備

- ・手を洗う。タオルや布巾は清潔なものに交換する。
- ・包丁などの器具は消毒する。冷凍食品の解凍は冷蔵庫で行う。
- ・ゴミはこまめに捨てる。



ポイント④

調理

- ・加熱は十分にする。目安は中心部分の温度が75℃で1分間以上。



ポイント⑤

食事

- ・手を洗う。
- ・長時間室温に食事を放置しない。



ポイント⑥

残った食品

- ・手洗い後、清潔な容器で冷蔵・冷凍保存する。少しでも怪しいと思ったら捨てる。
- ・温め直すときは十分に加熱する。目安は75℃以上。

健康診断結果についてのお知らせ

今回の保護者宛文書に、今年度の「定期健康診断結果のお知らせ」を同封しました。「所見」がある場合は、受診をお勧めします。視力が「C」と「D」の場合は、学校生活に支障が出ることがあるので、眼科への受診をお勧めします。（A=1.0以上 B=0.9～0.7 C=0.6～0.3 D=0.2以下）

受診したり、メガネやコンタクトレンズを変えた場合は、保健部までお知らせください。職場や地域で健康診断を受けた場合は、結果のコピーを学校に提出してください。