

保護者様

栃木市立栃木西中学校長 小林 勇夫

熱中症の予防について

陽春の候、保護者の皆様には、お健やかに過ごしのこととお喜び申し上げます。また、日頃より、本校の教育活動にご理解ご協力いただき、ありがとうございます。

さて、部活動も本格的に始まり、気温もぐんと上がってくる季節となりました。この暑さへの耐性がない時期に心配されるのが「熱中症」です。

学校では、熱中症予防のため、経口補水液OS-1を保健室に常備しています。ご家庭におきましても、下記の事項についてご配慮をよろしくお願いいたします。

記

1 飲料水の携行（水分補給のため）

- (1) 水筒の持参をお願いします。（ペットボトルそのままでの飲用は禁止）
- (2) 水筒の中身は、水、お茶（甘くない）、スポーツドリンクに限らせていただきます。インフルエンザ予防対策ではないので、麦茶でも大丈夫です。

【参考】スポーツドリンクには砂糖が含まれています。学校生活の中でこまめに飲む飲料として考えると、肥満やむし歯・歯肉炎の原因になる可能性があるため、好ましくはありませんが、薄めにするなどでして対応しましょう。

- (3) 休み時間や放課後の部活動で飲用します。（授業中や給食時は不可）
- (4) 毎日持ち帰りますので、洗浄し、衛生面には十分に注意してください。

2 汗の始末（汗ふきタオルの持参）

- (1) 子どもたちは、体育の授業や部活動等に、たくさん汗をかきます。汗ふき用のタオルを持たせてください。記名をお願いします。
- (2) 毎日洗ったタオルを持たせるようにお願いします。

.....

熱中症の基礎知識

～熱中症の死亡事故！知識不足で防げない現状が…！～

熱中症とは

体の中と外の暑さによって引き起こされる体のさまざまな不調のこと。気温が高かったり、運動によって体内で熱が発生することが原因で起こる。要因として、梅雨明けの時期、気温が急に高くなった時、気温は高くないが湿度が高い時、アスファルト、コンクリート、砂地の上にいる時などがある。高齢者、乳幼児、労働やスポーツ時は予防することが大切。熱中症は室内でも起きる。

熱中症の症状

- ① 熱失神：血圧の低下、めまい、失神、顔面蒼白など。
- ② 熱疲労：脱水症状によるめまい、頭痛、吐き気など。
- ③ 熱痙攣（ねつけいれん）：水分補給が足りず血液の塩分が不足し、足や腕、腹部などに痛みとともに痙攣が起きる。
- ④ 熱射病：体温上昇。意識障害が起こり死に至ることも。



【軽い熱中症】腹痛、手足や腹筋などの痙攣。数秒間程度の失神。脈拍が速くなり、呼吸数の増加。顔色が悪くなる。めまいなど。

【中度の熱中症】頭痛、めまい、失神、吐き気、嘔吐。血圧の低下など。

【重度の熱中症】意識障害、過呼吸、ショック症状。全身の臓器の障害が生じ死に至ることも。

熱中症が起こりやすい時

①高湿度・急な温度上昇などには要注意！！

②日中の暑い時間帯は避けて行動する。

気温が高いと熱中症の危険は高まるが、それほど気温が高なくても湿度が高い場合は発生する。また、梅雨明けなどに急に暑くなり、体が慣れていない時に多く発生する。暑さに慣れるまでの1週間くらいは、短時間で軽めの運動から始め、徐々に慣らしていく必要がある。発生時刻は10時～16時の間に多く見られるが、暑い季節は朝や夕方でも熱中症が発生することがある。

③ランニング、ダッシュの繰り返しには気をつけて！

練習内容を見ると、ランニング、ダッシュの繰り返しによるものが多く、特に注意が必要。

こんな人が起こりやすい！

①肥満傾向の人（学校管理下の熱中症死亡事故の7割が肥満傾向の人）

②体力の低い人

③暑さに慣れてない人

④体調の悪い人

⑤熱中症を起こしたことがある人

⑥持久力の低い人（循環機能も低いので暑さに弱い）

熱中症の予防

①体調管理

*体調不良がないか確認。

*寝不足をしていないか確認。真夏は熱帯夜などで睡眠不足な場合がある。適切にエアコンなどを利用することも必要な場合がある。

*下痢の場合は脱水症状になりやすくなる。

*体調が悪い時は炎天下での外遊び、スポーツは休むこと。

*熱中症に一度かかった人は再度かかりやすいため注意する。

②水分補給

*汗をかいた分、水分を補給しなければいけない。脱水症状が熱中症の要因となる。

*のどが渴いたと感じる前に水分補給する。時間を決めて補給すると良い。

水分補給のポイント…大汗をかいた時は、塩分を取ると吸収が早くなり、吸収がよくなる。

③スポーツでの注意

*暑い時期のスポーツはなるべく涼しい時間帯にする。

*急激に激しい運動はしない。

*休憩、水分補給を頻繁にする。時間を決めて水分補給する。

*強制的な補給と、本人が水分が欲しいと思った時自由に補給する方法を併用すると良い。



【連絡先】

栃木西中学校

22-5711