保健だより

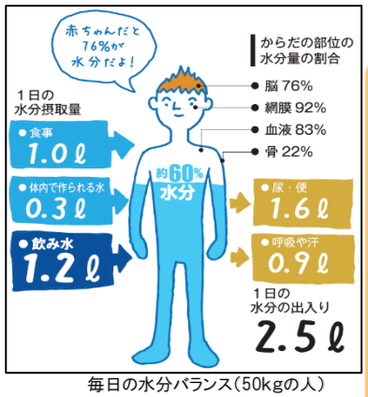
令和３年度　夏号

松山学院高等学校　保健・環境課

新型コロナウイルス対策、熱中症対策、防災対策も、毎日の生活に取り入れていきましょう！

梅雨の晴れ間にも注意…万全の熱中症対策を！

今年も猛暑になる見込みに加え、長引く自粛生活で体調が整っていないおそれもあるので、注意が必要です。具体的な自覚症状はなくても、何となくだるい、食欲がない、疲れがとれないなどと感じたら、かくれ脱水の可能性があります。熱中症予防は脱水予防から！



毎日の水分バランス（50kgの人）

脱水の症状はどれ？

- ☐ 元気がない・体がだるい
- ☐ 頭痛
- ☐ ふらつく
- ☐ 立ちくらみ
- ☐ 食欲がない
- ☐ 吐き気・嘔吐
- ☐ 腹痛・下痢
- ☐ 便秘
- ☐ 暑い所で汗が出ない
- ☐ 口の中がねばねばする
- ☐ 口臭がある
- ☐ いつも食べている味なのに、塩からい、味はないと感じる
- ☐ 夏バテぎみと感じる
- ☐ 頻回にのどが渇く
- ☐ 尿の色がいつもより濃い
- ☐ 口の中、口の周りがかわく
- ☐ 尿の量が増える
- ☐ 日中、トイレに６時間以上も行かない
- ☐ 足がつる

答え　全部　脱水を疑う症状です

point!

体調が悪い時は、いきなり病気を疑うのではなく、まずは脱水症対策をしてみては。その際に、『経口補水液』を飲んで体調が良くなれば、結果として脱水症であったということが分かります。

脱水症（熱中症）対策の原則

1. 規則正しい食生活。ごはんをしっかり食べる。タンパク質をとる
2. 暑い場所を避ける。無理をしない。
3. こまめに水分補給必要を。（体重×25ｍｌは食事以外で必要）
4. 夜はしっかり眠る

こんな時は何を飲めばいい？

下痢や嘔吐、発熱のとき	A		
スポーツ・作業などで多量発汗時	B	ア	水・お茶
脱水状態になりやすい状況のとき	C	イ	コーヒー・緑茶
脱水症・熱中症を疑うとき	D		ウーロン茶
普段の生活で汗をそんなにかかないとき	E	ウ	経口補水液ＯＳ１
通常の運動時	F	エ	清涼飲料水（ジュース）
暑い夏場の水分補給にはＮＧ	G	オ	スポーツ飲料
気分転換のとき	N		

答え　A→ウ　B→ウ　C→オ（ウ）　D→ウ　E→ア　F→オ　G→エ　N→イ

この熱中症の対応は正しい？

1. 頭から冷水をかける
2. おでこを冷やす
3. 塩・梅干・塩飴だけ持たせる
4. 真水だけ飲ませる
5. 脱水・熱中症の症状がでたら、まず塩分チャージとスポーツ飲料を飲む
6. 経口補水液は、飲みにくいのでスポーツ飲料で薄めて飲んだほうがいい
7. 温かめの水温のプールに入る

答え　全部 ✕ です。1.3.4 は危険です！

2. 効果は薄い　5 即効性がない!経口補水液を
6 効果が薄れるのでやめよう
7 冷たいと感じる温度のプールは有効です

～疲れた心体をリセット～

1. 口角をあげて「にーい」
2. 背筋を「ピーン」
3. 「ぐーん」と背伸び
3. ゆっくり深呼吸
4. 心がざわざわしたら…少し距離をとって一呼吸
5. なにも考えずに「ぼーっ」とする時間を
6. 胸をひらいて風の匂いを感じて

気を緩めないで！新型コロナウイルス感染症

これって…熱中症？ どうしたらいい？

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、状況を確かめて対処しましょう。最初の措置が肝心です。

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・嘔吐・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 呼びかけに応えますか？

いいえ →「反応がおかしい」「つじつまが合わない」 **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ましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません

はい ↓

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

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

☆熱中症が疑われた時には、ちゅうちょせずに OS1 を飲ませる

大量に汗をかいている場合は、塩分の入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう

氷のう等があれば、首、腋の下、太腿のつけ根を集中的に冷やしましょう

チェック4 症状がよくなりましたか？

いいえ → **医療機関へ**

本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう

はい ↓

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

point!

自分たちで管理できるレベルかの判断が大切！
①意識がしっかりしている　②水をしっかりと自力で飲める ➡ できない→医療機関へ

油断しないで！災害！

防災カルタより抜粋