

保健だより

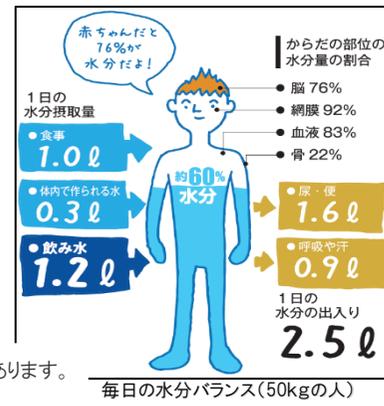
令和2年度 夏号
松山城南高校 保健・環境課

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

今年の暑さは…覚悟して熱中症対策を！

雨続きで気温が上がらない日が続く、例年以上に 体にこたえます！

夏バテも脱水が原因!? 自覚症状のない「かくれ脱水」も…。熱中症予防は脱水予防から！
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」の可能性がります。



脱水の症状はどれ？

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

答え **全部 脱水** を疑う症状です

体調が悪い時は、いきなり病気を疑うのではなく、**まずは脱水対策**をしてみては。その際に、試しに脱水症の治療飲料である『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。

- ### 脱水症の対策3原則
- 規則正しい食生活
ごはんをしっかり食べる
 - 暑い場所を避ける
 - こまめな水分補給

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 ウーロン茶
普段の生活で汗をそんなにかけないとき	E	エ 経口補水液OS1
通常の運動時	F	オ 清涼飲料水(ジュース)
暑い夏場の水分補給にはNG	G	カ 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**

～疲れた心体をリセット～

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

熱中症の応急処置

これって…熱中症? どうしたらいい?

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。

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?
「反応がおかしい」「つじつまが合わない」

いいえ → **救急車を呼ぶ**

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 → **救急車を呼ぶ**

はい ↓ **水分・塩分を補給する**

チェック4 症状がよくなりましたか?

いいえ → **医療機関へ**

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**

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

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

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

★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

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**

この熱中症の対応は正しい?

- 頭から冷水をかける
- おでこを冷やす
- 塩・梅干・塩飴だけ持たせる
- 真水だけ飲ませる
- 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
- 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
- 温かめの水温のプールに入る

答え **全部 X**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

気を緩めないで!新型コロナウイルス感染症

手をあらおう うがいをしよう 正しくマスクをしよう

しっかり対策!みんなで対策!

きよりをとろう かんきをしよう

油断しなさい! 燃!

危険!と思った時には **すぐ避難**

特に大雨が降っているときや降ったあとに、周囲の川やけのの様子もいつもと違う、何か変だと感じたら、すぐに避難しましょう。

「今回大丈夫」大きな通信に **要注意**

今までなかったような異常な豪雨が増えています。これまでの災害の常識は通用しません。

家族で確認 **土砂災害危険箇所と避難場所**

ハザードマップには、住んでいる地区の土砂災害危険箇所や、避難場所が記されています。

夜の避難は危険がいっぱい **明るいうちの避難が大事**

夜暗くなってからの避難は、周囲のようすがわからないため、大変危険です。

防災カルタ より抜粋