

熱中症 に気をつけよう！



今年の夏は例年になく猛暑が続いています。また、先日発表された予報でも今後しばらくは残暑が厳しく、気温の高い日が続くそうです。そんな中、今週から体育祭練習が始まります。暑い中、夏休み明けで生活リズムが戻っていない状態での活動は、体調を崩すことも十分考えられます。十分に睡眠をとり、バランスのよい朝ごはんを食べてから登校するなど規則正しい生活を送り、自分の体調を整えましょう。

こんな症状があったら熱中症かも！

重症度	症状	対応
I度 (軽症)	手足がしびれる めまい・立ちくらみ 筋肉のこむら返り(痛い) 大量の汗	○涼しい場所へ避難する ○服をゆるめ、できるだけ早く体を冷やす ○水分・塩分を補給する ○誰かが必ず見守り、回復しない時は病院へ。
II度 (中等症)	吐き気がする・吐く 頭がガンガンする(頭痛) 体がだるい(倦怠感) 意識がなんとなくおかしい(虚脱感)	<u>医療機関での受診が必要</u> →○体を冷やし、足を高くして休む ○水分・塩分を補給する ※自分で水分をとれなければ救急車を呼ぶ
III度 (重症)	意識がない 呼びかけの返答がおかしい 体がひきつる(けいれん) まっすぐに歩けない・走れない 体が熱い(高い体温)	<u>すぐ救急車を呼ぶ</u> ※到着までの間はできるだけ体温を下げるために冷却を！

熱中症の症状があったらすぐに涼しい場所へ移動し、できるだけ早く体を冷やしましょう！

救急車が来るまでに周りの人ができること

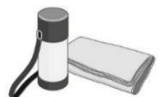
- ①まずは涼しい場所へ
- ②衣服をゆるめる
- ③体などに水をかけたり、濡れタオルを当てておく
- ④脇の下、首、足の付け根、手足などを冷やす

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす



熱中症予防のために

- ★こまめに水分を補給する。(緑茶は尿が出やすくなるので熱中症予防にはあまり適していません。飲み物は麦茶かスポーツドリンクなどにしましょう)
- ★休憩時間等に、水で手足を洗うなどして冷やす。
- ★規則正しい生活をする。(※睡眠不足や朝食ぬきは熱中症の危険が高まります)
- ★涼しい服装を心がけ、外では帽子をかぶり汗をふくタオルを持ってくる。
- ★睡眠不足、疲れている時、体調の悪い時は無理をしない。
- ★体調が悪くなったら早めに運動を中止して、周囲の大人に伝える。
- ★一緒に活動する仲間同士でお互いの様子を観察する。



運動前にも水分をとり、
運動中は20分に1回は水分補給と休憩
をとりましょう。

「9月1日は防災の日」「9月9日は救急の日」です



9月1日は1923年9月1日に関東大震災が発生した日でもあり、台風が発生しやすい時期でもあることから、地震や風水害に備えるための日として、1960年に「防災の日」が制定されました。災害や通信網が混乱状態の時の家族との連絡の取り方や、避難場所、災害時に持ち出すものなど、この日を機会に家族で確認しておきましょう。

「きゅう（9）きゅう（9）」（救急）と読む語呂合わせから、救急業務や救急医療について正しい理解を深めることを目的に厚生労働省と消防庁が1982年に制定しました。この日を含む一週間の「救急医療週間」は救急車の正しい利用方法や応急手当の知識などをPRしています。



すぐにできる！

スマホで防災

家族との連絡や安否確認、避難場所や避難経路の確認、災害情報の収集や救助要請など、災害時にさまざまな役割を担ってくれるのがスマホです。

ハザードマップの確認

ハザードマップは、「自然災害が発生した場合の被害を予測して、被災が想定される地域や被害の範囲、避難場所・経路などを表示した地図」です。国土地理院の「ハザードマップポータルサイト」や各自治体のHPから見るができます。自分が住んでいる地域にどのような危険があるかわかり、防災情報なども記載されているので、普段から確認しておきましょう。

災害情報を入手できるアプリのインストール

自分が住んでいる地域の自治体が発信する災害情報や警報を出したときに、すばやく伝えてくれます。災害マップや避難場所も確認できます。「NHKニュース・防災」「Yahoo!防災速報」など、自分が使いやすいものを入れておきましょう。

テレビがなくても、すぐに情報を得られます。音声なので動画よりもバッテリーの消費量が少なく、災害時の情報収集に最適です。

災害時の連絡手段を決める

災害発生時は、電話がつながりにくくなります。電話に比べ、利用できる可能性が高いのがインターネット。メールやSNSなど、家族で何をを使うか、またインターネットが使えない場合の連絡手段や集合場所なども決めておきましょう。

モバイルバッテリーを持ち歩く

いざスマホを使いたいときに、「バッテリー残量が足りない」とならないために、モバイルバッテリーを持ち歩きましょう。災害用には、乾電池式や太陽光で充電できるものがおすすめ。

災害用伝言ダイヤル「171」

電話がつながりにくくなったときに提供される声の伝言板。毎月1日・15日や防災週間（8月30日～9月5日）などに体験利用できるのて試してみましょう。

無料Wi-Fiサービス「災害用統一ネットワーク」

通信会社の基地局が被災してインターネットが利用しにくくなったときに、誰でも利用できます。被災時、インターネットがつながりにくいときは「00000JAPAN」というネットワークにつないでみましょう。

スマホを使わない防災 / もしておこう

非常時に必要なものを準備する

災害用ポーチ

常に持ち歩く

- ・ホイッスル ・小型ライト ・常備薬 ・マスク ・小銭
- ・アメやチョコレート（命を守るもの） ・ウエットティッシュ
- ・好きなキャラクターのグッズなど「心がホッとするもの」

非常用持ち出し袋

玄関や寝室に置く

- ・懐中電灯 ・携帯ラジオ ・雨具 ・防寒具 ・電池
- ・現金 ・マッチまたはライター ・ビニール袋 ・簡易トイレ
- ・飲料水 ・食料品 ・救急セット ・生理用品（女性）など