

新しい生活様式での熱中症予防

坂戸市PTA連合会
成人教育委員会

「新しい生活様式」とは、新型コロナウイルス感染症防止の3つの基本です。

- ① 身体的距離の確保
- ② マスクの着用
- ③ 手洗いの実施や「3密(密集、密接、密閉)」を避ける等を取り入れた日常生活のことです。



○熱中症を防ぐためのポイント

1. 親や先生がまず熱中症の症状を知り、子ども達に教えてあげる。
2. 低学年では症状をうまく伝えることができないため、あらかじめ体調が悪いことを伝えるサインを決めておく。
3. 少しでも体調に異変に気づいたら、担任や周りの大人に相談する。
4. しっかりと朝食を摂る。
5. 部活動等では、バケツに水を入れて、足の裏、頬を冷やして体温を下げる。(15℃の水で冷やすのが最適)



○熱中症の症状

・めまいや顔のほてり

めまいや立ちくらみ、顔がほてるなどの症状が出たら、熱中症のサインです。一時的に意識が遠のいたり、腹痛などの症状が出る場合もあります。

・筋肉痛や筋肉のけいれん

「こむら返り」と呼ばれる、手足の筋肉がつるなどの症状が出る場合があります。筋肉がピクピクとけいれんしたり、硬くなったりすることもあります。

・体のだるさや吐き気

体がぐったりし、力が入らない。吐き気やおう吐、頭痛などを伴う場合もあります。

・汗のかきかたがおかしい

拭いても汗がでる、もしくはまったく汗をかいていないなど、汗のかきかたに異常がある場合には、熱中症にかかっている危険性があります。

・体温が高い、皮ふの異常

体温が高くて皮ふを触るととても熱い、皮ふが赤く乾いているなどの症状も熱中症のサインです。

・呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない

声をかけても反応しなかったり、おかしい返答をする。または、体がガクガクとひきつけを起こす、まっすぐ歩けないなどの異常があるときは、重度の熱中症にかかっています。すぐ医療機関を受診しましょう。

・水分補給ができない

呼びかけに反応しないなど、自分で上手に水分補給ができない場合は大変危険な状態です。この場合は、むりやり水分を口から飲ませることはやめましょう。すぐ医療機関を受診しましょう。



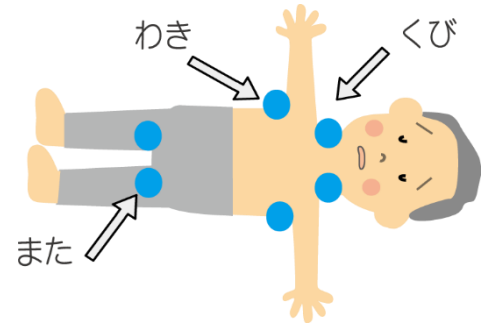
〇もしものための応急処置

①涼しい環境への避難

- ・風通しのよい日陰や、できればクーラーが効いている室内等に避難させましょう。
- ・傷病者が女性の場合には、②の処置の内容を考慮して男女で救護することをお勧めします。

②脱衣と冷

- ・衣服を脱がせて、体から熱の放散を助けます。きついベルトやネクタイ、下着はゆるめて風通しを良くします。
- ・露出させた皮膚に濡らしたタオルやハンカチをあて、うちわや扇風機等で扇ぐことにより体を冷やします。服や下着の上から少しずつ冷やした水をかける方法もあります。
- ・自動販売機やコンビニで、冷やした水のペットボトル、ビニール袋入りのかち割氷、氷のう等を手に入れ、それを前頸部（首の付け根）の両脇、腋窩部（脇の下）、鼠径部（大腿の付け根の前面、股関節部）に当てて、皮膚直下を流れている血液を冷やすことも有効です。
- ・体温の冷却はできるだけ早く行う必要があります。重症者を救命できるかどうかは、いかに早く体温を下げることができるかにかかっています。
- ・救急車を要請する場合も、その到着前から冷却を開始することが必要です。



③水分・塩分の補給

- ・冷たい水を持たせて、自分で飲んでもらいます。冷たい飲み物は胃の表面から体の熱を奪います。同時に水分補給も可能です。大量の発汗があった場合には、汗で失われた塩分も適切に補える経口補水液やスポーツドリンク等が最適です。食塩水（水1ℓに1～2gの食塩）も有効です。
- ・応答が明瞭で、意識がはっきりしているなら、冷やした水分を口から与えてください。
- ・「呼びかけや刺激に対する反応がおかしい」、「答えがない（意識障害がある）」時には、誤って水分が気道に流れ込む可能性があります。また「吐き気を訴える」、「吐く」という症状は、すでに胃腸の動きが鈍っている証拠です。これらの場合には、口から水分を飲んでもらうのは禁物です。すぐに、病院での点滴が必要です。



④医療機関へ運ぶ

- ・自力で水分の摂取ができないときは、塩分を含め点滴で補う必要があるため、緊急で医療機関に搬送することが最優先の対処方法です。



マスク着用で熱中症のリスクが高くなる!?（厚労省HP抜粋）

マスクの着用は、着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。

したがって、高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。

マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的にはずして休憩することも必要です。