



ほけんだより

R4.7.7 八坂中保健室

梅雨が明け、暑い日が続いています。先週末は緊急搬送された高校生のニュースを聞きました。ほけんだよりに「予防について」と「熱中症になってしまった時の対応」を載せました。熱中症は防げます。よく読んで、熱中症にならないよう気を付けて過ごしてください。

中学校・高等学校等向け

熱中症を防ごう！

⚠️ 35℃以上は原則運動中止！

当日の最高気温は35.6度。部活動中(卓球)にめまいがあり、座って休んでいたが、徐々に頭痛と吐き気が強くなり、状態が悪化したため、救急車で病院に行った。(中1・女)

⚠️ 運動後に急変することも！

テニスコートでのテニス部の活動終了後に、頭痛やめまい、息苦しさが生じたが、顧問等には申し出ず帰宅した。帰宅後に症状が悪化したため、保護者により救急車を要請し、医療機関を受診した。(高1・女)

⚠️ 死亡事故例もあります！

6月の野球部の練習で、100mダッシュをしているときに足がつかないので、休憩した。その後、顧問が体調を確認してから、残りの100mダッシュを再開した。生徒は足がもつれるようになり、部員に抱えられてうつぶせに倒れ込む。救急車に収容、病院に搬送後、ICUで治療を行ったが、約1か月後に死亡した。(高2・男)

熱中症予防の原則5か条

- ① 環境条件を把握し、それに応じた運動、水分補給を行う。
- ② 暑さに徐々に慣らしていく。
- ③ 個人の条件を考慮する。
- ④ 服装に気をつける。
- ⑤ 具合が悪くなった場合は早めに運動を中止し、必要な処置をする。

熱中症月別発生件数(令和2年度データ)

熱中症件数は5~6月ごろから急激に増えます！

月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
発生件数	0	0	0	0	50	450	500	1350	650	100	50	0

自分の体調が悪いと感じたら、または、友人の体調が悪いと気づいたら、先生に申し出て、すぐに活動を中止しよう！

熱中症への対応は正しく、素早く!!

中学校・高等学校等向け

熱中症への対応

熱中症を疑う症状

- ★ めまい・失神
- ★ 四肢の筋や腹筋がつり、筋肉痛が起こる。
- ★ 全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛等が起こる。
- ★ 足がもつれる。ふらつく。転倒する。突然座り込む。立ち上がれない。等



熱中症を疑う症状

意識障害の有無

なし

質問をして応答をみる

- ここはどこ？
- 名前は？
- 今何をしてる？

涼しい場所へ運び、衣服をゆるめて寝かせる。

涼しい室内への避難

あり (疑いも含む)

- ★ 応答が鈍い。
- ★ 言動がおかしい。
- ★ 意識がない。
- ★ ペットボトルの蓋を開けることができない。等



119番通報

すぐに救急車を要請し、同時に体を冷やす等の応急手当を行う。



水分摂取ができるか

ONLINE

できない

水分塩分を補給する

- スポーツドリンクあるいは経口補水液等を補給する。
- 熱けいれんの場合は食塩を含んだ飲み物や生理食塩水(0.9%)を補給する。



症状改善の有無

症状改善

改善しない

経過観察 (当日のスポーツに参加はしない。)

身体冷却

救急車到着までの間、積極的に体を冷やす。

効果的な冷却方法

- ① 氷水・冷水に首から下をつける。
- ② ホースで水をかけ続ける。
- ③ ぬれタオルを体にあて扇風機で冷やす。



※ 迅速に体温を下げることであれば、救命率が上がります!!

病院へ!



参考：令和2年度スポーツ庁委託事業 学校における体育活動での事故防止対策推進事業「スポーツ事故対応ハンドブック（フローチャート編）」