



熱中症予防について(お願い)

先日の運動会には、平日にも関わりませず、多数の保護者・地域の皆様にご観覧いただきありがとうございました。皆様方からの声援にけん命の演技で応えようとする子どもたちの姿に「なかがやまっ子の心意気」を見ることができ、たいへんうれしく思いました。

さて、今年も「水泳学習」が始まりました。本格的な夏の到来はまだまだですが、下記の「熱中症に係る一般的な情報」を熟読していただき、猛暑になるかもしれないこの夏のお子様の健康管理にお役立てください。

学校生活におけるお子様の体調に不安を感じる場合は、濃度0.1~0.2%食塩水(お茶)をご用意ください。なお、一番大切なことは、一日3回の食事における栄養摂取です。保護者の皆様には、子どもたちに朝食をきちんと摂らせていただくのはもちろんのこと、栄養バランスについてもご配慮くださいますようお願いいたします。塩分の過剰摂取は成人病の原因になるとも言われていますので、その点も十分ご注意ください。

熱中症に係る一般的な情報

栄養・運動・休養(睡眠)
~~規則正しい生活~~

<熱中症になりやすい人>

- *) 体温調節機能が十分発達していない5歳以下の乳幼児
- *) 暑さやのどの渇きに対する感覚が弱くなっている65歳以上の高齢者
- *) 熱にやられやすい(熱中症になったことがある)人
- *) 体力が弱い(体力が弱っている)人
- *) 朝食をきちんと摂らなかつた(抜いた)人
- *) 運動が苦手な(普段運動していない)人
- *) 肥満傾向の人
- *) 他人より汗をたくさんかく人
- *) 下痢等で、脱水傾向にある人
- *) 発熱がある人
- *) 睡眠不足である人
- *) 暑さに慣れていない人
- *) 心臓疾患や循環器系の慢性疾患など、持病のある人
- *) 発汗に影響を及ぼすような薬を服用している人
- *) アルコール、あるいは薬物の乱用傾向がある人
- *) 帽子をかぶらず、長時間直射日光を浴びる人
- *) 過度の衣類を着ている人



<予防法等>

- *) 運動や就労前に、内臓(胃など)の負担にならない程度に水分を摂る。
- *) 発汗により失った水分と塩分の補給(濃度0.1~0.2%の食塩水)をこまめに行う。
 (スポーツドリンクは効果的であるが、飲み過ぎは「肥満」につながる恐れがあると指摘されているため、本校では、学校が指示した猛暑期に限って「0.1~0.2%以下」の濃度のものを許可することになっている。)
- *) 味噌汁やスープなど、塩気の感じられる飲料を摂る。
 = 体液と塩分(塩濃度)が近く、塩分の補給には最適である =
 (高温での発汗を続け水分のみを補給し続けていると体液の塩分が薄くなり(低塩濃度; 体液の絶対量を維持するためのやむを得ない緊急避難反応)、ひどくなると水(みず)中毒状態へ進行する。また、血液の流れが悪くなり、内蔵(腎臓等)の機能低下を招くことがある。水分の補給にかかわらず倦怠感を覚えることが多いが、気がついたときには厳しい状況になっていることも多いため、早めの対処が望まれる。)
- *) 睡眠を十分に取る。
- *) 十分に休憩を取りながら作業する(休憩により体温を十分に下げる)。
- *) 体感温度を下げる方法として、「日射を防ぐ」「通風を確保する」「扇風機の風を作業場所へ向ける」「スポット冷房する」「作業服の内部へ送風する(そのような機能をもった作業服を着用する)」「蓄冷剤を利用する」「水の気化熱を利用して体温を下げる」などの工夫を行う。
- *) 一人で作業すると発見が遅れることになりかねないので、複数で作業するとよい。

<濃度0.2%の食塩水(お茶)の作り方> ~塩っからさは感じない程度です~

- *) 1ℓにつき2gの食塩をお茶に入れ、混ぜて溶かす。
- *) 氷を入れるときには、同様の濃度の食塩水から作った氷を使用する。
 = 水道水で作った氷を使っても、0.2%より薄くなるだけで問題はない =