

ほけんだより

vol.2

夏の訪れを徐々に感じる・・・こともなく、あっという間に猛暑が襲ってきました。子どもたちは汗をいっぱいかきながらも、夢中になって色々な遊びを楽しんでいます。水分補給をこまめに、塩分チャージやアクエリアスを摂取する等の対策を取りながら、今年の夏も元気に過ごしていきたいと思います。



今回は、連日世間を賑わせている熱中症について、分かりやすい資料がありましたので、ご紹介させていただきます。

暑い夏に疲れた・眠いと感じたら、それは熱中症のサインかもしれません。熱中症は、体が暑さに適応できずに起こしている病気です。人は体温が上がると汗をかいて体温調整しますが、これが機能しないと発症します。ひどいと意識をなくし、命を失うことも。。。実際、猛暑の年には1000人以上が亡くなっています。

夏の空は楽しいですが、危険な暑さが毎日続いています。

皆さん「絶対に暑さをがまんしないでください！」

「暑いと思うのはガマンが足りない」などという人がいますが、いくら屈強な人間でも暑さには耐えられません。不調を感じたら、すぐに周りの人に伝え、涼しい場所で水分補給して休憩を！！子どもたちは、汗腺が未達ですし、不調をうまく言葉にして伝えることもできません。「このくらいは大丈夫だろう」の油断が、大きな被害と後悔に繋がりますので、十分に気をつけていきましょう☆

第2章 自然災害への備え

熱中症を疑う症状とその対応

軽症

- めまい、立ちくらみ
- 手足のしびれ
- 筋肉痛

涼しい場所で体を冷やして水分補給

中等症

- 頭痛
- 吐き気
- 嘔吐
- だるさ
- つかれ

病院で受診

重症

- 呼びかけへの反応がおかしい
- 異常な高体温
- 異常な発汗もしくは汗が出なくなる
- けいれん
- まっすぐ歩けない

すぐに救急車を呼ぶ

高齢者の注意点

- 熱中症による死者の約8割が高齢者
- 高齢者の熱中症は半数以上が自宅で発生
- 定期的な水分補給を促そう
- 部屋の温度をこまめに確認
- 体調や部屋の状況は昼夜問わず注意

小さな子どもの注意点

- 「つかれた」「ねむい」が熱中症のサインの場合も
- 顔色や汗のかき方に要注意
- 水分補給する習慣をつけよう
- マスクを適切に着脱する習慣を
- 暑さや体調不良をすぐに伝えられる習慣を

冷房と思って暖房をつけることもあるから、必ず電話とかで確認してほしいんじや

ベビーカーの高さもめっちゃ暑いよ

日射の影響で地面に近いほど気温が上がり、子どもやペットは大人より危険。

32℃ 35℃ 36℃

18 熱中症のサインを見逃さない方法

夏には熱中症で何名か救急搬送された、というニュースをよく見かけます。そもそも、熱中症とは何なのでしょう。熱中症は、高温多湿な環境に体が合わずに起こる様々な症状の総称で、最悪の場合は命を落としたり、重大な後遺症が残ったりすることがあります。どんなに屈強な人でも、暑さには耐えられません。熱中症を疑う症状として、軽症ではめまいや筋肉痛、手足のしびれがあり、このようなときは涼しい場所で体を冷やすことと水分補給が必要です。中等症になると頭痛や吐き気、嘔吐などが見られるので、病院で受診を。重症では異常な高体温や発汗、まったく汗が出なくなる、呼びかけても答えないなどが起こり、すぐに救急搬送が必要です。とくに高齢者と小さな子どもは体温調節がうまくできないので、暑い日には気をつけてあげましょう。熱中症では最初の対応によって命が左右されることがあります。熱中症のサインを見逃さず、もし症状が見られたらすぐ大人を呼んで対処しましょう。

防災の豆知識

暑い日の日中、1人で農作業をしていた高齢者が熱中症で亡くなる事故が多くあります。暑い日には複数人で行動すると安全です。離れて暮らす高齢者の家族には、暑さ対策するようしつこく電話をあげて。

第2章 自然災害への備え

適切な暑さ対策とは

暑さを避けよう

- 涼しい服装
- 日傘、帽子
- 外では日陰を歩く
- 体調不良を感じたら涼しい場所へ

我慢せず冷房を使おう

とても暑い日は冷房を使わないと危険。冷房が壊れていたら日中は涼しい公共施設の利用を。

こまめに水分補給を

- 1日あたり最低1.2Lを自覚に水分補給
- 起床・就寝時にコップ1杯の水を飲む
- 大量に汗をかいたら塩分も補給

ペットボトル500mL×約2.5本もしくはコップ約6杯

夜間の熱中症にも注意

- 熱帯夜の日は要注意
- 冷房は朝までつけたままに
- トイレで起きたときも水分補給
- 枕元に常温の水を用意

体調管理をしよう

発熱・下痢での脱水や、朝食を抜くなどは熱中症の危険性。日ごろから体調管理を。

暑くなる前の備え

暑さに慣れる「暑熱順化」

暑くなる時期の2週間以上前から軽い運動や入浴などを日常に取り入れると、体が暑さに慣れてくる。

エアコンの点検・清掃

点検とフィルター清掃をしよう。夏の前はエアコン業者も混むので、早めに点検して故障がないか要確認。

第2章 自然災害への備え

ハンディファンの使い方

危険な使い方

- 気温35℃以上でハンディファンだけを使うと危険
- 落下したものを使うとバッテリーが破損して火災の危険性

適切な使い方

- ぬれたタオルやハンカチを首に巻いて使う
- 首や顔に水のミストをかけてから使う

熱中症対策のグッズ

水分・塩分補給できるもの

水筒に入れた冷えた飲料水や、塩飴・塩分入りタブレットなど。

体温を下げるもの

冷えたペットボトル、保冷剤、水のう、冷感タオル、アイスリングなど。

活動前に体内を冷やせるもの

シャープペット状の飲み物「アイスラリー」など。

日差しを避けられるもの

日傘、帽子、日焼け止めなど。

スマートウォッチ

体温の上昇や危険をいち早く知らせくれる設定がある。

17 猛暑は災害！適切な暑さ対策とは

夏の暑さがひどくなっています。地球温暖化の影響で日本では最高気温が35℃以上の猛暑日が増えており、熱中症による死者が年間千人超の年も。猛暑は災害と考え、適切な暑さ対策をする必要があります。暑さ対策の基本は、暑さを避けることです。涼しい服装や日傘の使用、外では日陰を歩くことも有効です。また、暑かったら我慢をせずに冷房を使いましょう。暑さを我慢すると命が危険です。こまめな水分補給。汗をかいたら塩分補給も。最低気温が25℃以上の熱帯夜では、冷房を朝までつけっぱなしにして、トイレに起きたら水分補給を。日ごろの体調管理も大切です。本格的に暑くなる前にも備えましょう。暑くなる2週間以上前から軽い運動やお風呂で湯船に浸かることで、体が暑さに慣れて熱中症になりにくくなります（暑熱順化）。エアコンの点検や清掃も早めに。温暖化で今後さらに暑さが深刻化すると考えられています。暑さへの備えと対策を確実にしましょう。

防災の豆知識

2100年には最高気温40℃以上の日が日本全国で増加し、暑さによる死者が年間1万5千人入になるという試算や、熱中症の救急搬送が増えて救急車が足りなくなるとも。そもその気候変動を抑える対策が必要です。

19 ハンディファンは気温35℃以上だと逆に危険

暑さ対策のグッズとして、手で持つて送風できるハンディファンがよく使われています。しかし、ハンディファンだけを気温35℃以上のときに使うと逆に危険なのです。私たちは暑さを感じると汗をかいて、汗が蒸発するときの気化熱で体温を下げようとしています。しかしハンディファンだけだと体の表面の温度は下がっても体内の温度を下げる効果が大きくなく、体温調整を十分にできません。気温が35℃以上では送風される空気が熱いので、温風をあて続けると熱中症の危険度が高まるのです。ハンディファンは、首元にぬれたタオルやハンカチを巻いて使うと効果的です。携帯用のスプレーボトルに水を入れておいて、首や顔に水をかけてから使うのもおすすめです。ほかに暑さ対策のグッズとして、首につけるアイスリングや、体温を下げるシャープペット状の飲み物のアイスラリーも。冷えたペットボトルを握って手を冷やすのも暑さ対策に有効です。好みのグッズを探して、暑さ対策に活用しましょう。

防災の豆知識

冷感・制汗スプレーは、ひんやり感じるために熱中症対策にもなると思われがちですが、冷たさを感じても体温を下げる効果までは期待できません。熱中症対策にはほかのアイテムを使いましょう。