



熱中症に気を付けましょう

先月の21日に伊勢崎市は31℃の真夏日になり、今年の全国の最高気温を更新しました。このようなこともあり、5月から熱中症に十分気を付ける必要があります。熱中症については、昨年度の学校通信で触れましたが、今年も熱中症についてより詳しい説明とその予防について載せたいと思います。



まず、熱中症とは、高温環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻したりして、発症する障害の総称です。よって熱中症は、発症した障害の程度によって、Ⅰ度からⅢ度に分類され、また、診断名も熱失神、熱けいれん、熱疲労、熱射病と変わります。この熱中症によって亡くなってしまう可能性があることから十分気を付けなければならないのですが、予防法を知っていれば防ぐこともできるし、応急処置を知っていれば救命もできます。

では、熱中症でもどのような症状が出たら、どの診断名が付くかですが、下記の表にまとめてみました。

分類	症 状	診断名
Ⅰ 度	①めまい・失神・立ちくらみ・生あくび ・じっと立っていたり、立ち上がったとき、運動後などにおこる。	①熱失神
	②筋肉の硬直（こむら返り）・筋肉痛・大量の発汗 ・発汗に伴う塩分の欠乏による。	②熱けいれん
Ⅱ 度	③頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 ・体がぐったりする、力が入らない、軽い意識障害を認めることもある。	③熱疲労
Ⅲ 度	④Ⅱ度の症状に加え、意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温 ・呼びかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクとひきつけがある（全身のけいれん）、まっすぐ走れない・歩けない	④熱射病

熱中症にならないことが何よりですが、この表の内容を理解することで仮に熱中症の症状が出たらどの段階にあるかの参考になるかと思います。当然、Ⅰ類からⅢ類に移行することで症状は重くなりますので、早い段階で体調の変化をおさえることが大切になります。

次に熱中症の起こりやすい気象条件について触れたいと思います。熱中症が起こりやすい気象条件を以下に挙げてみます。

○梅雨の最中の蒸し暑い日	○夏の風が弱い日
○初夏、突然暑くなった日（前日と比べ気温、湿度の大幅な上昇）	
○梅雨が明けたばかりの暑い日	○湿度が70%以上の日
○猛暑日・熱帯夜が続いている	○台風の通り過ぎた後の日

熱中症が起こりやすい気象条件を把握することは、熱中症を予防する上でとても有効なことです。

最後に熱中症を防ぐために子どもたちが気を付けることについて触れたいと思います。

まず、予防の基本は、「早寝・早起き・朝ご飯」を実行し、生活習慣を整えることが大切になります。このことを踏まえた上で、まず大切な事はこまめに水分補給をすることです。ちなみに小学生は1回に100ml、中学生は1回に150～200ml程度を飲むと良いそうです。



次に大切なのは自分の体調に注意することです。軽い怪我や故障を持ったまま活動すると、健康な状態に比べて体に多くストレスがかかり、熱中症を引き起こしやすくなります。また、疲労・睡眠不足・発熱・風邪による体調不良・下痢等も注意が必要です。

最後に服装に気を付けることが大切です。暑いときには軽装にし、素材や吸湿性の良いものを身に付けるようにした方が良いでしょう。また、登下校時においては、帽子を着用することも有効です。

熱中症の予防に向けて取り上げましたが、ぜひ、ご家庭で熱中症の予防に向けてお子さんと話し合っただけであればと思います。

二者面談お世話になりました

2日（火）からゴールデンウィークを挟んで11日（木）にかけて行いました二者面談では、大変お世話になりました。学校生活が1ヶ月過ぎたところでの面談は、お子さんの学校生活や家庭での様子などを短い時間ではありますが担任と保護者で共有するよい機会になったことと思います。

なお、二者面談で担任に伝えられなかった事がありましたら、遠慮せずに担任にお伝えください。よろしく申し上げます。

