

令和7年7月15日 目黒区立第一中学校 保健室

今年もまた一段と暑い日が続き、7月から8月にかけて全国的に平均より気温は高くなると予想されています。暑さを乗り切り、元気に夏休みを過ごしてもらうために今から健康管理をしっかりとっておきましょう。熱中症に十分気を付け、これまで通り感染予防にも努めてください。規則正しく、生活リズムを崩さず、適度な運動もして抵抗力を高めておきましょう。

「ちょっと気持ち悪い」は **熱中症** の危険信号

熱中症は最初、頭痛や吐き気、体がだるい、めまいがする、足がつる、拭いても拭いても汗が出てくるなどの症状として現れます。しかし、これらを放っておくと、症状が進み、意識障害など最悪の事態に至ってしまうこともあります。早めの処置（涼しい場所に移動し水分補給）をしましょう。

予防のために

こまめに水分補給 *運動をするときは、運動前・運動中（休憩の度）・運動後に水分補給を行いましょう。
普通の水よりもスポーツドリンクや、0.1～0.2%食塩水（1ℓの水に1～2gの食塩）を摂取しましょう。

- 運動時は30分に1回休憩する
- 水で手足をぬらし、体全体を冷やす
- 室内では窓を開け、風通しをよくする
- 外での活動時は帽子をかぶる

のどが渇く前に、意識して水分を取りましょう。体育や部活動等で運動する際は、熱中症予防に朝食を抜かないこと、運動前の水分補給をしっかりとる。少しでも体調が悪い時は早めに家で休養する。



ほっとルームの出入りについて

現在、さまざまな理由でほっとルームを定期利用している人がいます。ほっとルームにもルールがあり、登校時は、職員室に寄って入室を伝え、帰る時も職員室に断ってから下校しています。初めて登校した人や、友達とまだ会うには少し時間が必要な人が利用している場合もあります。最近休み時間などにほっとルームになんとか入っている人を見かけますが、心配な出来事もありました。みなさんの力を借りて、ほっとルームから教室に復帰するお手伝いをしてもらうこともありますが、ほっとルーム入室は少し慎重にお願いしたいです。ほっとルームに用がある人は保健室や職員室で相談しましょう。



熱中症の分類と重症度



	症状	重症度	治療	臨床症状からの分類
I度 (軽症) (応急処置と見守り)	めまい、立ちくらみ、生あくび 大量の発汗 筋肉痛、筋肉の硬直(こむら返り) 意識障害を認めない(JCS=0)		通常は現場で対応可能 →冷所での安静、 体表冷却、経口的 に水分とNaの補給	熱けいれん 熱失神
II度 (中等症) (医療機関へ)	頭痛、嘔吐、 倦怠感、虚脱感、 集中力や判断力の低下 (JCS ≤ 1)		医療機関での診察 が必要→体温管理 、安静、十分な水 分とNaの補給(経 口摂取が困難なと きには点滴にて)	熱疲労
III度 (重症) (入院加療)	下記の3つのうちいずれかを含む (C)中枢神経症状(意識障害 JCS ≥ 2、小脳症状、痙攣発作) (H/K)肝・腎機能障害(入院経過 観察、入院加療が必要な程度の 肝または腎障害) (D)血液凝固異常(急性期DIC診 断基準(日本救急医学会)にてDIC と診断)⇒III度の中でも重症型		入院加療(場合によ り集中治療)が必 要 →体温管理 (体表冷却に加え 体内冷却、血管内 冷却などを追加) 呼吸、循環管理 DIC治療	熱射病

軽症の症状が徐々に改善している場合のみ、現場の応急処置と見守りでOK

中等症の症状が現れたり、軽症にすぐに改善が見られない場合、すぐ病院へ搬送(周囲の人が判断)



重症かどうかは救急隊員や病院到着後の診察・検査により診断される

※I度を軽症、II度を中等症、III度を重症として示しました。

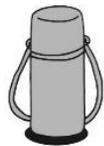
「目黒区立学校・園 熱中症対策ガイドラインより」

水筒は清潔に管理できていますか？

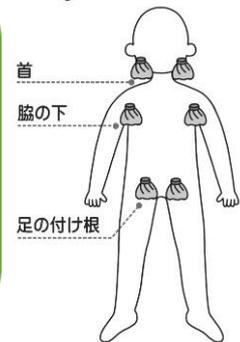
効果的に体温を下げるには
コップを冷やそう!



必ず水筒
持参



水筒の残ったなみはその日のうちに捨てて洗って、水筒の中を乾燥させましょう。



太い血管が通っている箇所です。ここで冷やされた血液が全身をめぐることで体温が下がります。

「定期健康診断のお知らせ」を配布します。お知らせの右下の方に保護者印欄がありますが、学校への返却不要です。一年間の成長を各ご家庭で確保してください。疾病異常のある人には、「治療のお知らせ」を配布済みです。所見ががあるのに「治療のお知らせ」が保護者に届いていないなどありましたら、お気軽に保健室に問い合わせください。これから治療を始める人は、夏休みを利用して治療を受け、9月治療報告を学校に提出してください。何か心配事があればご連絡ください。