



© dak

## 地域部たより Vol.3

梅雨も明けてしまい、毎日暑い日が続きますね☁

もうすぐ夏休み！！と（子供たちは）わくわくする半面、不安定な天候、物価の上昇、コロナの動向、、、

気になることが多い夏となりそうです(;´π`)



### 熱中症について💡

通学の様子を見ていると、集合場所では木陰で待機する子もいますし、ランドセルから布製のリュックに変更されたお子さんも見受けられます。タオルを首に巻いていたり、日傘を持ったり、冷却アイテムを持っているお子さんも見受けられます😊それぞれのご家庭でその子に合った暑さ対策をされているのだなあ、と感じます!(^^)!

ところで、先日小学校からマスクの着用について連絡がありました。皆様のご家庭でマスクについてお子さんとどのようにお話しされていますか??? コロナがやや増加傾向に転じている様ですが、、、難しい判断になりそうですね。

以下、滋賀県のホームページから抜粋した資料です。大津市のホームページにも情報がありますので是非一度ご確認ください(´▽´)



## 熱中症予防 × コロナ感染防止

# 熱中症を防ぐために 屋外ではマスクをはずしましょう

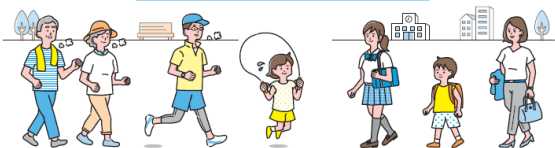
屋外ではマスク着用により、熱中症のリスクが高まります

特に運動時には、忘れずにマスクをはずしましょう



屋外での散歩やランニング、通勤、通学等も

マスクの着用は必要ありません



屋内でも  
マスクが必要ない  
場合があります

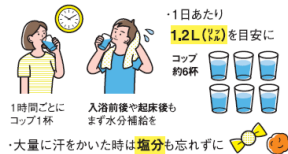
・人の距離(2m以上を目安)が確保できて、会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。  
・マスクを着用する場合でも、屋内で熱中症のリスクが高い場合には、エアコンや扇風機、換気により、温度や湿度を調整して暑さを避け、こまめに水分補給をしましょう。

## 暑さを避けましょう

涼しい服装、日傘や帽子  
少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動  
涼しい室内に入れば、外でも日陰へ



## のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう



1時間ごとにコップ1杯  
入浴前後や起床後も  
まず水分補給を  
・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

## エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

・窓とドアなど2か所を開ける  
・扇風機や換気扇を併用する

・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定

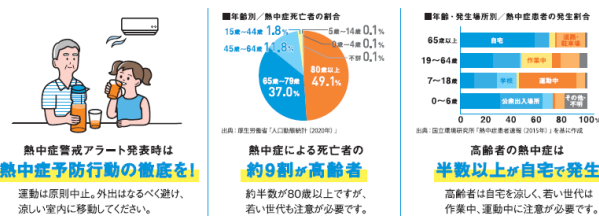
## 暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

・暑さに備え、暑くなり始める時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)

水分補給は忘れず!

・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック  
・体調が悪い時は、無理せず自宅静養

## 知っておきたい 熱中症に関する大切なこと



高齢者、子ども、障がいをお持ちの方は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

# 熱中症 警戒アラート

## 発表時の予防行動

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごと<sup>(※)</sup>に発表されます。発表されている日には、外出を控える、エアコンを使用する等の、熱中症の予防行動を積極的にとりましょう。

※北海道、鹿児島、沖縄は府県予報区単位

### 外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう

- 熱中症を予防するためには暑さを避けることが最も重要です。
- 昼夜を問わず、エアコン等を使用して部屋の温度を調整しましょう。
- 不要不急の外出はできるだけ避けましょう。



### 熱中症のリスクが高い方に声かけをしましょう

高齢者、子ども、持病のある方、肥満の方、障害者等は熱中症になりやすい方々です。これらの熱中症のリスクが高い方には、身近な方から、夜間を含むエアコンの使用やこまめな水分補給等を行うよう、声をかけましょう。



## 熱中症警戒アラート発表時の予防行動

### 普段以上に「熱中症予防行動」を実践しましょう

- のどが渇く前にこまめに水分補給しましょう。(1日あたり1.2Lが目安)
- 涼しい服装にしましょう。
- 屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合は適宜マスクをはずしましょう。



### 外での運動は、原則、中止/延期をしましょう

- 身の回りの暑さ指数(WBGT)に応じて屋外やエアコン等が設置されていない屋内での運動は、原則、中止や延期をしましょう。



### 暑さ指数(WBGT)を確認しましょう

- 身の回りの暑さ指数(WBGT)を行動の目安にしましょう。
- 暑さ指数は時間帯や場所によって大きく異なるため、身の回りの暑さ指数を環境省熱中症予防情報サイトや各現場で測定して確認しましょう。



※環境省熱中症予防情報サイト: <https://www.wbgt.env.go.jp/>

### 熱中症とは

熱中症とは、暑い環境で体温の調整ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、失神等様々な症状をきたし、重症の場合は死に至る疾患です。誰でもなる可能性があり、運動中だけでなく、室内でも起こります。日頃からしっかり予防するようにしましょう。

### 暑さ指数(WBGT)とは

暑さ指数(WBGT)とは、気温、湿度、輻射熱(日差し等)からなる熱中症の危険性を示す指標で、「危険」「厳重警戒」「警戒」「注意」「ほぼ安全」の5段階があります。段階ごとに熱中症を予防するための生活や運動の目安が示されていますので、日常生活の参考にしましょう。



より詳しい情報は…  
環境省: <https://www.wbgt.env.go.jp/>  
気象庁: <https://www.jma.go.jp/jma/kishou/kuow/kurashi/netsu.html>

環境省 熱中症 検索



「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます。

友達追加はこちら



暑さ指数 (WBGT) による基準域	注意すべき生活活動の目安 <sup>*1</sup>	日常生活における注意事項 <sup>*1</sup>	熱中症予防運動指針 <sup>*2</sup>
危険 31以上	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	運動は原則中止 特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
嚴重警戒 28以上 31未満		外出時は炎天下を避け室内では室温の上昇に注意する。	嚴重警戒(激しい運動は中止) 熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
警戒 25以上 28未満	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休憩を取り入れる。	警戒(積極的に休憩) 熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
注意 25未満	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。	注意(積極的に水分補給) 熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。

<sup>\*1</sup> 日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.3.1」(2021)

<sup>\*2</sup> 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019)

表 2-1 熱中症の症状と重症度分類

(出典: 日本救急医学会熱中症診療ガイドライン2015を改変)

	症状	重症度	治療	臨床症状からの分類	
<b>I 度 (軽症)</b> (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 →冷房での安静、体表冷却、経口的に水分とNaの補給	熱けいれん 熱失神	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
<b>II 度 (中等症)</b> (医療機関へ)	頭痛、嘔吐、倦怠感、意識障害、集中力や判断力の低下 (JCS≦1)		医療機関での診療が必要→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	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)
<b>III 度 (重症)</b> (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、けいこ、小脳症状、痙攣発作) (H) 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)⇒重症の中でも重症型		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	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。