

かけがえのない。

2学期がスタートしました

久しぶりに皆さんの元気な姿に会えて嬉しかったです。この夏休みは暑すぎたせいか、日に焼けた人より色白になった人の方が多いように感じます。来週からは勤労福祉体験学習「GO!5!ワーク石山」が始まります。石山フェスタも9月28,29日に開催する予定です。

まだ、9月以降も厳しい残暑が続く予報です。学校生活にリズムをもどし、「GO!5!ワーク石山」も「石山フェスタ」も全力で楽しんで取り組めるように、暑さに体を慣らしつつ体調を整えていきましょう。そのためには、しっかりと睡眠と栄養をとることが一番大切です。暑さに加え久しぶりの学校生活で疲れがたまってくると熱中症のリスクも上がります。

下記の熱中症対策と、私がうけた夏の研修で皆さんに伝えたいと思った裏面に添付した「アレルギーについて」も読んでみてください。みんなが少しでも緊急対応ができるようにしていきます。

熱中症に注意！

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく屋内で何もしていない時でも発症し、緊急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

予防のポイント

1 暑さに備えた体づくりをしましょう。

- ・適度な運動をして、体が暑さに慣れるようにしましょう。
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度体を動かしましょう。
- ・水分補給は忘れずに無理ない範囲で行いましょう。

2 こまめな水分補給をしましょう。

- ・のどが渇く前の水分補給を、こまめにしましょう。
- ・食事以外に1日あたり1.2リットルを目安に水分補給をしましょう。
- ・大量に汗をかいた時は、塩分補給も忘れずにしましょう。

3 日頃から健康管理をしましょう。

- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養しましょう。

4 暑さを避けましょう。

- ・感染症予防のため、冷房時でも換気をしつつ、エアコンの温度設定を調整しましょう。
- ・外出時は、天気予報や暑さ指数を参考に、暑い日や暑い時間帯の外出を避けましょう。
- ・風通しの良い服装を心掛け、外出時は帽子や日傘を活用しましょう。
- ・マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなどリスクが高まります。気温が高い時や運動時は積極的に熱中症予防に努めましょう。

自分で水分・塩分がとれない、意識がおかしい、

応急処置をしても症状がよくなるらないときは迷わず救急車を呼びましょう！

食物依存性運動誘発アナフィラキシー

- ・特定の食物摂取後に運動することでアナフィラキシーを誘発する。
- ・発症年齢のピークは、10～20歳代
- ・摂取2時間以内の運動が影響する。
- ・原因食物は、小麦と甲殻類が多い。
- *アナフィラキシーは、重篤な全身性の過敏反応であり、急速に発現して死にいたることもある。

以前、石山中学校でも今までアレルギー反応のなかった人が、5時間目の体育でアレルギー反応が出て救急搬送したことがありました。

アレルギー反応はいつ起きやすいのか

症状が出る、または致死的反応の呼吸停止または心臓停止までの平均時間
薬物 5分、ハチ毒 15分、食物 30分

症状を聞き取るコツ

問いかけの言葉	症状の部位	自覚症状の確認	他覚症状の確認
フラフラしない？ 私の言っていることが聞 こえてる？	神経系症状 循環器症状	ものがぼやけて 見える。立っ ているのがつらい。	しゃがみこむ 意識喪失 痙攣
息苦しくない？	呼吸器症状	のどや胸が絞め つけられる。 息がしにくい。	チアノーゼ。 呼吸困難・喘鳴 咳
お腹痛くない？	消化器症状	腹痛・嘔気	腹痛・嘔吐・下痢
お口の中は痛くない？ 痺くない？	粘膜症状	口腔違和感 ビリビリ感 のどが痛い	口唇の腫脹
どこか痒いところない？	皮膚症状	身体が痒い	蕁麻疹・紅斑

どのような症状が出るのか

症状	出現率
皮膚症状	80～90%
蕁麻疹・血管性浮腫	85～90%
顔面紅潮	45～55%
発疹のない掻痒	2～5%
呼吸器症状	最大70%
呼吸困難・喘鳴	45～50%
喉頭浮腫	50～60%
循環器症状	
めまい。失神・血圧低下	最大45%
消化器症状	
嘔吐・下痢・腹痛	最大45%

救急車を待っている間にはしてはいけないこと！！

アナフィラキシーショックでは全身の毛細血管が拡張して血圧が低下するため、重力の影響を受けて血液が心臓に戻りにくくなる。心臓より上に頭を上げると頭の血液が下がりはじめ脳貧血状態、脳の酸素不足になる。主な症状はフラフラしたり、ぼーっとしたり、意識の低下が見られ大変危険。

だっこ、すわる、歩かせるは危険

