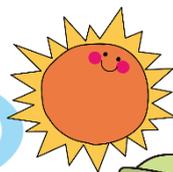
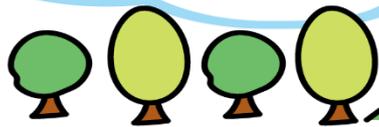


# 保健だより



春の遠足  
令和5年6月30日  
湖南高校  
保健室

来週はいよいよ待ちに待った遠足です。延期に次ぐ延期で、春の遠足ではなく夏の遠足になってしまいましたね。そこで心配なのが熱中症です。対策をしっかりとって、楽しい遠足にしましょう。

## 遠足前日の夜



- ① お風呂にゆっくり入って疲れをとる。
- ② 爪が短く切ってあるか確認する。  
(バーベキューで食品を扱います。爪は短く清潔に。)
- ③ いつもより早めに寝て、たくさん睡眠をとる。



## 遠足当日の朝



- ① いつもより少し早めに起きる。
- ② 朝の健康観察。  
※体調が悪いときは無理をしない。
- ③ 必ず朝ごはんを食べる。  
(熱中症になる人は朝食欠食の人が多い。)
- ④ 時間に余裕をもってトイレに入り、朝のうちに排便。

## 遠足がはじまったら



- ① スタート前に軽くストレッチ。(けが予防)
- ② 帽子をかぶる。
- ③ **水分をしっかりと摂る。**  
※体の調子がいつもと違うと感じたら、すぐに先生や近くの人に言いましょう。
- ④ 汗をかいたらタオルで拭く。(汗が大量すぎると蒸発せず、気化熱冷却が起きない。)



お腹が弱い人などは、冷たすぎないもの(5℃~15℃)がおすすめです。

## 熱中症の症状-緊急度分類-

日本救急医学会では、熱中症の重症度を軽い方からⅠ度、Ⅱ度、Ⅲ度と3段階に分けています。Ⅰ度の症状なら現場で対応し経過観察、Ⅱ度は医療機関を受診、Ⅲ度は救急車を要請します。

### 重症度Ⅰ度(軽度)

- ・めまい、立ちくらみがある
- ・手足がしびれる
- ・生あくび
- ・筋肉のこむら返りがある
- ・大量の汗
- ・意識ははっきりしている

### 重症度Ⅱ度(中等度)

- ・吐き気がする・吐く
- ・頭痛
- ・倦怠感がある
- ・意識がなんとなくおかしい

### 重症度Ⅲ度(重度)

- ・意識がない
- ・呼びかけに応じない
- ・体がけいれんしている
- ・まっすぐ歩けない
- ・体が熱い

## 熱中症対応の基本は「FIRE」処置

**F**luid

水分補給

意識があればスポーツドリンクなどを飲ませる。  
(※無理には飲ませない)

**I**cing

冷却

衣服を緩める／「氷のう」など冷たいものを首やわきの下、足の付け根などにあてる／霧吹きなどで水を体に吹きつける／うちわなどで風を送る

**R**est

安静

直射日光の当たらない木陰など、涼しい場所(可能なら冷房が使える部屋)で休ませる／脳への血流を確保するため足を高くする

**E**mergency

救急要請

意識状態・体温のチェック／救急車を呼ぶ／現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明