

リンク

宇都宮地方気象台

環境省「暑さ指数(WBGT)」

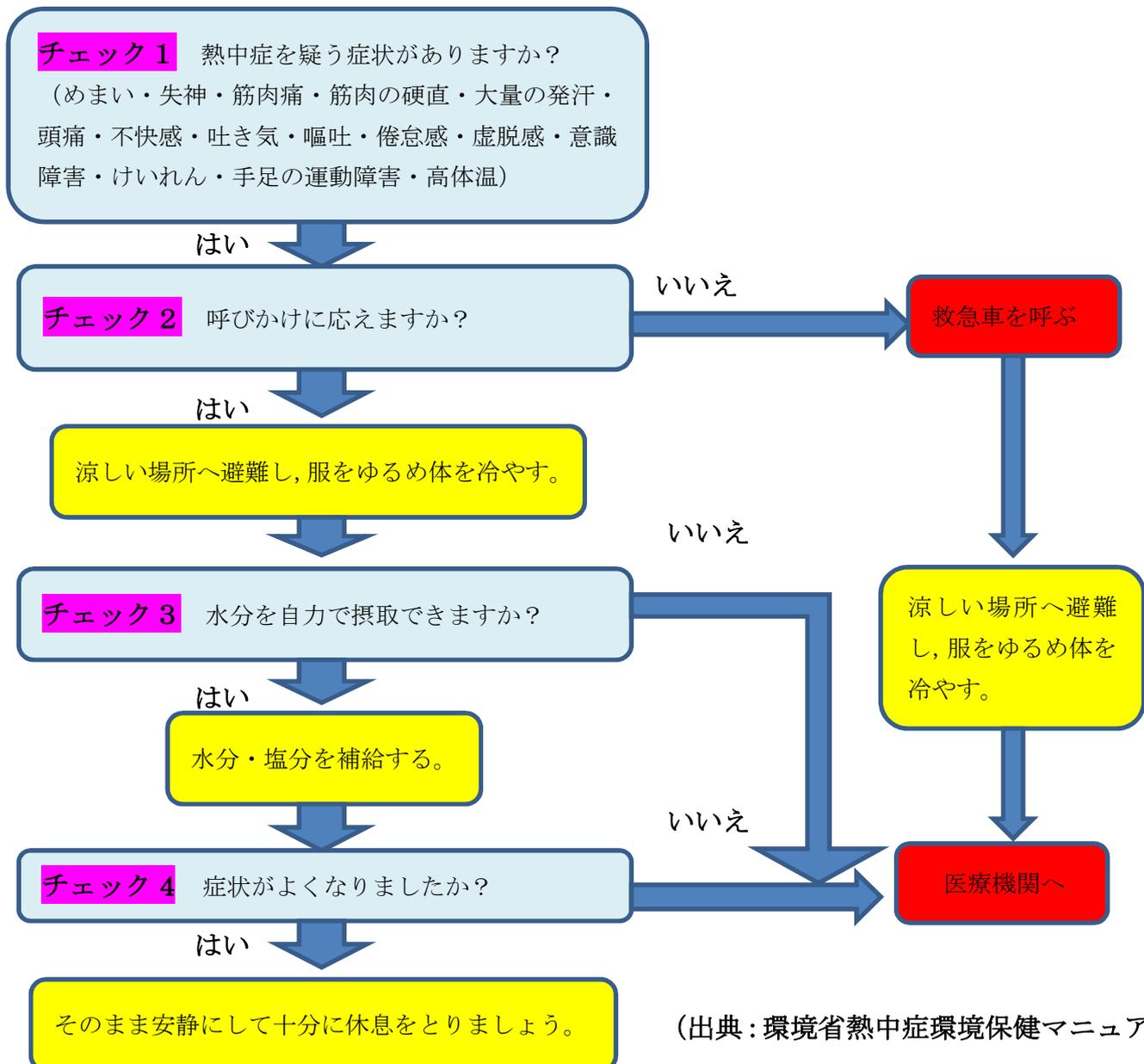
環境省・厚生労働省「熱中症予防×コロナ感染防止行動」

短い梅雨が明け、連日、暑い日が続いております。こまめに水分補給等をして熱中症にお気を付けください。

宇都宮地方気象台のホームページ、環境省の「暑さ指数(WBGT)」、環境省・厚生労働省の「熱中症予防×コロナ感染防止行動」へのリンクを貼りましたので、ぜひご活用ください。

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら・・・



(出典：環境省熱中症環境保健マニュアル)

どこを冷やすか

・体表近くに太い静脈がある場所を冷やすのが最も効果的です。なぜならそこは、大量の血液がゆっくり体内に戻っていく場所だからです。具体的には、^{ぜんけいぶ}前頸部の^{わき}両脇、腋の下、足の付け根の前面（^{そけいぶ}鼠径部）等です。そこに保冷材や氷枕（なければ自販機で買った冷えたペットボトルやかち割り氷）をタオルにくるんで当て、皮膚を通して静脈血を冷やし、結果として体内を冷やすことができます。冷やした水分（経口補水液）を採らせることは、体内から体を冷やすとともに水分補給にもなり、一石二鳥です。また、濡れたタオルを体に当て、扇風機やうちわ等で風を当て、水を蒸発させ体を冷やす方法もあります。

熱中症時、おでこにジェルタイプのシートを貼っても、体を冷やすことはないので、熱中症の治療には効果はありません。

子どもの熱中症を防ぐポイント

- ① **顔色や汗のかき方を十分に観察しましょう。**
子どもを観察したとき、顔が赤く、ひどく汗をかいている場合には、深部体温がかなり上昇していると推察できるので、涼しい環境下で十分休息を与えましょう。
- ② **適切な飲水行動を学習させましょう。**
喉の渇きに応じて適度な飲水ができる（自由飲水）能力を磨きましょう。
- ③ **日頃から暑さに慣れさせましょう。**
日頃から適度に外遊びを奨励し、暑熱順化を促進させましょう。
- ④ **服装を選びましょう。**
熱放散を促進する適切な服装を選択し、環境条件に応じて衣服の着脱を適切に指導しましょう。

- ※ 暑熱順化・・・体を暑さに少しずつ慣れさせて、強くなっていくこと。
暑熱順化は、「やや暑い環境」において「ややきつい」と感じる程度で、毎日30分程度の運動（ウォーキング等）を継続することで獲得できます。生活習慣病の予防効果も期待できます。
- ※ 熱けいれん・・・暑さと疲労と脱水が重なって筋肉の一部が「こむら返り」をおこすこと。
- ※ 熱失神・・・暑さのせいで一瞬の「立ちくらみ」がおきること。

熱中症の初期サインを早期に発見し、すぐに涼しい場所で休み、冷たい水分やスポーツドリンク等を摂取させることが大切です。

環境省・厚生労働省の「熱中症予防×コロナ感染防止」も参考にしてください。