

# 熱中症に注意しましょう!!

これからの時季、環境温度の急激な変化に身体が対応できずに、多くの人が熱中症を発症しやすくなります。一般的には、炎天下で長時間過ごしたり、運動した場合、高温多湿の環境で作業や運動をした場合に発症しやすいものですが、屋外だけでなく屋内においても環境によって発症することがありますので十分注意しましょう。

## 熱中症とは…

暑さや熱による生体の障害の総称で、重症度の分類は次のようにされます。

### I 度…軽症

【症状】めまい・失神

「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示し、“熱失神”と呼ぶこともあります。

【症状】筋肉痛・筋肉の硬直

筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴います。発汗に伴う塩分(ナトリウムなど)の欠乏により生じます。これを“熱けいれん”と呼ぶこともあります。

【症状】大量の発汗

### II 度…中等症

【症状】頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感

体がぐったりする、力が入らないなどがあり、従来から“熱疲労”と言われていた状態です。

### III 度…重症

【症状】意識障害・けいれん・手足の運動障害

呼びかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクとひきつけがある、まっすぐに走れない、歩けないなど。

【症状】高体温

体に触ると熱いという感触です。従来から“熱射病”や“重度の日射病”と言われていたものがこれに相当します。

## 応急処置

### ① 休息

体を冷却しやすいように衣服をゆるめ、安静にします。

### ② 冷却

○涼しい場所で休ませるか、風通しのよい日陰、クーラーの効いた部屋に移動させる。

○水などの液体を吹きかけて体を冷やしたり、冷却剤(氷のう、アイスパックなど)で脇の下、首まわり、足の付け根などを冷やす。

### ③ 水分補給

意識がはっきりしていれば、水分補給(スポーツドリンクなど)をする。

※応急処置をしても改善しない場合や自分で水分補給ができない場合、意識障害、嘔吐を伴うといった症状がある場合(重症度の分類でⅡ・Ⅲ度)は、病院へ連れて行くか、救急車を呼びましょう。

## 予防方法

- 暑さに慣らす
- 薄着にし、帽子をかぶる
- 水分を十分に補給する
- 必要時、適度な休憩をとる
- 体調管理をしっかりする



# こころのやすらぎ



心理相談員  
佐藤佳子

東日本で被災されたすべての皆さまに謹んでお見舞い申し上げます。  
犠牲になられた方々とご遺族に対して深くお悔み申し上げます。

3月11日に起きた東日本大震災と翌日の12日に栄村での大きな揺れがありました。  
大人の方でも、大きな衝撃を受け、不安や心配ごととなったのではないのでしょうか。  
震災後、何人かの児童と保護者の方が、話をしてくれました。

「宮城県に親戚が住んでいて、大きく揺れてこわかったんだって。」  
「震災後、おじいちゃん、おばあちゃんが家にきてくれた。会えて嬉しかった。」  
「地震があった日、怖かったから家の人と一緒に寝たの。」

「お風呂に入るのが怖くなった時があった。」  
「おこづかいを義援金にした。」など、子どもの思いを伝えてもらいました。

保護者の方は、「震災があったことが今も信じられない。でも、現実なんですよね。」と切なそうに話してくださいました。

幸いにも御代田町には被害がないとのことですが、他県に住んでいる親戚や実家、あるいは親元を離れて生活をしているお子さんが居ることと、思います。私も震災で命が縮まる思いがありました。それは私の息子は茨城県に住んでおり、震度6弱の大きな揺れに襲われていたからです。  
自分が体験していない揺れ、テレビなどの情報を見て、親としては息子からの連絡が届くまで心配で言葉では言い表

すことができなほど不安が募りました。  
考えなくても良いことも考えてしまい、否定的な心の状態でした。

時間の過ぎるのも遅く感じた時でした。そして連絡が来た時は、ホッとしすぎて、力が抜けたことを覚えています。自分の心に圧をかけていたのですよね。

心配や不安の思いをもって居る時は、そのことばかりを考えてしまい、周りがみえない状況になっていました。  
そして不安や心配ごとが取り除けると周りのことが、見え始めて平常心になるのでしょうかね。今までに体験していないことを体験することは、怖いし、不安になり、その不安が大きく募っていくこともあるのだと感じました。  
「怖い」、「不安」、「心配」な

どは人によって感じ方が違います。千差万別と思います。「怖い」、「不安」、「心配」など言葉に出すことも必要に思いますが、言葉にならないこともあるかと思えます。大人も子どもも、普段から近くにいる人同士で、声を掛け合いながら、お互いを気にしてあげられる仲間がいるといいですね。

## 完全給食のありがたさ

みなさんは「完全給食」、「補食給食」、「簡易給食」を存じでしょうか。

文科科学省では、ご飯かパンの主食、おかず、牛乳が揃った給食が「完全給食」で、おかずと牛乳のみを「補食給食」、パンなど主食と牛乳のみを「簡易給食」と定めているそうです。

被災地では、「完全給食」に戻っているようですが、今までは「簡易給食」でもあったため、小・中学生などは、一食当たりのカロリーが摂取できなかったそうです。

栄養バランスが整った学校食を食べることができること、ありがたさを感じる毎日です。

## の「完全給食」。

心理相談室の利用について  
心理相談室では、教育にかかわる心理的な悩みや、お自身の学校での悩みや、お子さんについて心配なこと、学校での心配ごとをお気軽に相談ください。

相談日：水曜日  
相談時間：午後2時～5時  
相談場所：心理相談室  
相談料：無料  
あらかじめ電話で相談日時を決めます。水曜日、午後2時～4時30分の間にお電話ください。

## 予約・問い合わせ先

エコールみやた生涯学習係(32)2770または(32)9100へかけていただき、心理相談室内線117番へ繋ぐようお願いください。