

岐高祭期間中の熱中症対策について

連日暑い日が続いています。熱中症防止の観点から、岐高祭（文化祭・体育大会）については、以下のように対処しますのでご理解とご協力をお願いします。

記

生徒各自の対策

- 1 必要に応じ、帽子やタオルをかぶり暑さ対策を図ること。
- 2 スポーツ飲料などの水分をこまめに補給すること。衛生に配慮した梅干し・食塩、水筒やペットボトルを持参すること。
- 3 適正な睡眠時間を確保し、体力を高めておくこと。
- 4 気分が悪くなる前に、休憩時間をこまめに作ること。
- 5 体調が悪くなりそうなときは無理をせず、救護所や保健室の先生に連絡すること。

学校の対策

- 1 岐高祭期間中の自動販売機は、絶えず品切れにならないよう冷やしたものを補充していただくようお願いしてあります。生徒は、100円玉などの小銭の用意をしてください。
- 2 グラウンド側に、ウォータークーラーを3台設置してあります。冷水で安全な水です。利用してください。なお、その近くに食塩を用意しておきます。水と食塩を同時に補給してください。
- 3 体育大会は、各学年棟のコロネード（グリーンの通路）側を応援団席とし、ここが生徒の待機場所とします。校舎の日影を大いに利用します。
- 4 食中毒防止の観点から、生徒が持参する弁当は、各自で保冷剤を入れ冷やすとともに、各教室のクーラーは28℃設定でつけたままにして保管します。
- 5 体育大会種目の、女子100m走と男子200m走を実施しないこととし、さらに出場種目数の制限を図りました。

熱中症は適切な措置が遅れますと、多臓器不全を併発し、死亡率が高くなります。このようなことにならないよう、早め早めの対処が必要です。互いに十分に注意しましょう。

熱中症の種類と対応



熱失神

からだか熱を下げようとして血圧が低下することにより、脳の血流が低下し、めまい・失神・顔面蒼白・頻脈を起こします。

→涼しい場所で、衣服をゆるめ安静にする！

熱疲労

発汗による脱水により、頭痛・めまい・吐き気・だるさを起こします。

→食塩水かスポーツドリンクを補給しましょう！

● 脱衣と冷却について

氷水などを入れた袋などで、脇の下や太ももの付け根を冷やすことも効果的です。体温の冷却は、できるだけ早く行う必要があります。救急車を呼んだときも、到着するまで冷却しておきましょう。

● 水分の補給について

呼びかけに対して、返事がはっきりしているなら水分の補給は可能ですが、反応がおかしかったり、吐き気があるときは口から水分を取らせるのは禁物です。

熱けいれん

多量の発汗により、塩分と水分が減少し、水だけを補給した場合、筋肉のけいれんを起こします。

→生理的食塩水（0.9%）を補給しましょう！

重症！

熱射病

体温調節ができなくなり、高体温で意識障害（応答が鈍い、意識がもうろうとする）・運動障害（転倒する・ふらつく・座り込む）を起こします。昏睡状態に陥るまで程度は様々です。

→多臓器障害を合併し、死亡の危険があるため、体を冷やして病院へ！

予防のポイント

ポイント1 環境に応じて運動する…暑い季節は涼しい時間帯にこまめな休憩（約30分に1回）

ポイント2 こまめに水分を補給する…汗をかいて水分を補給しないと脱水状態になる

ポイント3 暑さにならす…体が暑さに慣れていない時期は、軽めの運動から始める

ポイント4 できるだけ薄着にし、直射日光は帽子で避ける…休憩中は、衣類や防具をゆるめる

ポイント5 肥満など、暑さに弱い人は特に注意する…暑さへの耐性は、個人差が大きい

以上のポイントを前提として、体調が悪くなったらすぐに運動を中止し、適切な応急手当など必要な措置を取りましょう。