

昨日の学校保健委員会では、予定時間をオーバーするほど講師の先生方と参加者とのお話が盛り上がりしました。それぞれの専門の先生方からのお話と懇談の概要を抜粋してお届けします。

2ページには学校医 市川陽子先生【内科・小児科】からいただいた熱中症関係の資料です。お子さんの健康管理・ご家族の健康管理にお役立て下さい。

家庭と学校ががっちり手を繋ぐ2年目

学校保健委員会レポート お子さんの健康管理にお役立て下さい

市川陽子先生より

1 熱中症とその対策

(1) 熱中症とは・・・体温が上がりすぎて、身体の異常が2つ起こる

① 脱水症状・・・発汗

による体温調整ができなくなる

② 体が熱くなる・・・重症化すると意識消失、内臓の機能不全になり命に関わる場合もある

(2) 熱中症の症状



(3) 熱中症にならないためには

- 日差しを避ける【帽子・タオル等】
- こまめな水分補給 ※ 水と一緒に塩分も
- 短時間でも車内に子どもだけを残すのは絶対 NG
- 室内も危険
 - ・ エアコンと一緒に扇風機・サーキュレーターを使う
 - ・ 寝るときもエアコンを使う

板橋辰也先生より

虫歯の状況と親としての対応について

- 虫歯は最初の本の対応がとても大切
- 近年、4歳から虫歯が急増、8歳から9歳がピーク
- 幼少期のフッ化物洗口、仕上げ磨き等が非常に有効

橋本禎子先生より

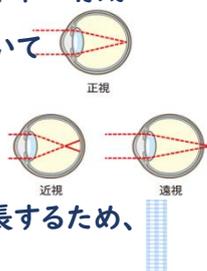
視力低下・近視について

<現状> 全国的には、小1児童の

約4人に1人が視力1.0未満

本校はそこまで近視化は進んでいない

<近視について> 体が成長すれば眼球も成長するため、成長とともに近視が増えるのは致し方ない



小さな年齢で視力が低下すると、どんどん近視化が進み、「強度近視」になる可能性が上がる

- 対応・・・「10歳までは近視にしない」ことが大切
- 10歳以降に近視化しても強度近視にはなりにくい
- 近視予防の生活習慣の実践
 - ・ 屋外活動が有効・・・1,000ルクス以上の光が網膜を刺激し、近視を防ぐことが分かっている
 - ※ 1日2時間以上の屋外活動を毎日
 - ※ 庭やベランダでも OK こま切れでも合計して2時間以上だと効果がある

高橋寛先生より

喫煙について

薬剤師の仕事は公衆衛生(プールの水質管理や学校・公共施設、避難所開設時の衛生管理等が業務)その視点から、喫煙について一言お伝えしたい

- タバコは「ファースト・ドラッグ」である
- ・ 喫煙は日本人の健康寿命短縮の最大原因の一つ
- ・ 能動喫煙だけでなく、受動喫煙も危険
- 家族にも悪影響があることを忘れずに

質疑応答・懇談より

いろいろな話題が出ましたが

紙面の関係上、健康に関するものに絞ります

○ 側湾症について

(1) 側湾の可能性、経過観察等と言われたら・・・

- ・ 左右対称のストレッチ運動が効果的
- ・ スポーツも左右バランス良く鍛えることが有効

(2) 髪型も側湾予防・改善には重要

- ・ 左右非対称や目にかかる前髪・髪型は眼だけでなく側湾や姿勢にも悪影響がある

○ 異常な暑さへの対応について

- ・ 登下校時の日傘・・・登下校時の使用 OK

○ 熱中症予防には水分とともに塩分補給が大切

- ・ 水に加えて塩分補給タブレットが有効
- ・ 朝食に味噌汁が予防に効果的
- ・ 熱中症対策のベスト飲料は「経口補水液」

いわゆる ●S-1のようなもの

- ・ ポリ・アクオリ等にも塩分が入っているが糖分量も多い
- ・ 多飲・常飲は別の健康問題にも

・ 家庭で塩等を入れて飲料を調合することも可能

※ ネットに作り方がでています



熱中症



子どもは体温が上がりやすく、自分で予防できないことが多いため、熱中症になりやすいです。熱中症になると、吐き気や大量発汗などの症状から、重度になると生命に関わることもあります。

環境

- 気温や湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 閉め切った室内
- 車の中
- エアコンがない
- 急に暑くなった
- ベビーカー(地面からの照り返し)



からだ

- 高齢者、乳幼児、肥満
- 持病がある人
- 低栄養状態
- 脱水状態(下痢など)
- 体調不良(寝不足など)



行動

- 激しい運動
- 慣れない運動
- 長時間の屋外作業
- 水分補給が自分でできない



熱中症を疑う症状

- めまい
- 失神
- 筋肉痛
- 筋肉のこむら返り



- 頭痛
- 吐き気
- だるい



- よびかけに反応しない
- まっすぐ歩けない
- 高体温



重症

応急処置のポイント



意識状態が悪いときには、**救急車を呼んでください。**



冷たい濡れタオルで身体を拭きましょう

扇風機などで風を送り、涼しい場所に寝かせましょう

太い血管のあるところを冷やしましょう

- ✓ わきの下
- ✓ 首
- ✓ 太ももの付け根

家庭での事故(傷害)予防のポイント

こまめな水分補給(経口補水液やスポーツ飲料など)をこころがけましょう



日差しや地面からの熱から守り、こまめに日陰・屋内で休憩しましょう



短時間でも車内など暑い環境に置き去りにしないようにしましょう



気温と体温に合わせて衣類を調節しましょう



子どもの異変に敏感になりましょう



屋内では適切にクーラーを使用しましょう



日頃から暑さに慣れておきましょう



実際にあった事例

夏の車内に閉じ込め Injury Alert(傷害速報) No.43 事例 2

1歳の男の子 8月末の朝9時半頃、日陰の無い駐車場で乗用車内に閉じ込められた。ガラスを割って救出されるまでにぐったりし体温39.9℃に上昇した。

主治医からのひとこと