

# 京安全通信～安全な学校生活を目指して～

## 其の三「夏休みに向けて気をつけること！」

～熱中症・水難事故・ゲリラ豪雨～

京都市教育委員会事務局 体育健康教育室  
京都市立中学校教育研究会 安全教育部会

夏本番も間近となり、暑い日が続きますね。部活動では、夏季大会も迫り、練習にも熱が入ってきていることかと思います。また、夏休みも間近となり、ウキウキした気持ちになっている人もいるのではないでしょうか？さて、そんな時期だからこそ、熱中症予防や水難事故防止について、以下の内容を確認し、安全・安心な学校生活や夏休みが送れるようにしましょう。



### 「熱中症に気をつけましょう！」(熱中症対策)

#### 熱中症とは…？

熱中症とは、熱に中のる(あたる)という意味で、暑熱環境によって生じる障害の総称です。

熱中症にはいくつかの病型がありますが、重症な病型である熱射病を起こすと、適切な措置が遅れた場合、高体温から多臓器不全を併発し、死亡率が高くなります。

#### <熱中症で起こる障害>

**【熱失神】**炎天下にじっとしていたり、立ち上がったりした時、運動後などに起こる。めまいや失神(一過性の意識障害)などの症状が見られる。→足を高くして寝かせると通常はすぐに回復する。

**【熱けいれん】**大量の発汗があり、水のみを補給した場合に血液の塩分濃度が低下して起こる。四肢や腹筋のけいれんと筋肉痛が起こる。  
→生理食塩水など濃いめの食塩水(0.9%食塩水)の補給や点滴により通常は回復する。

**【熱疲労】**脱水によるもので、全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛などの症状が起こる。→0.2%食塩水、スポーツドリンクなどで水分、塩分を補給することにより通常は回復する。

**【熱射病】**高体温と意識障害が特徴である。意識障害は、周囲の状況がわからなくなる状態から昏睡まで、程度は様々である。全身の多臓器障害を合併し、死亡率が高い。

→救命できるかどうかは、いかに早く体温を下げられるかにかかっている。救急車を要請し、速やかに冷却処置を開始する。

軽症の場合でも応急処置をし、経過観察を十分に行い、異常があればためらわず病院に行きましょう！

#### <熱中症予防の原則>

##### 1 環境条件を把握し、それに応じた運動、水分補給を行うこと

こまめに水分補給をし、激しい運動では休憩は、30分に1回はとることが望ましい。

##### 2 暑さに徐々に慣らしていくこと

熱中症は、梅雨明けなど急に暑くなった時に多く発生する傾向があります。

##### 3 個人の条件を考慮すること

体力の低い人、暑さに慣れていない人などは、運動を軽減する。また、運動前の体調チェックや運動中の健康観察を行い、体調の悪い人は無理に運動をしないようにしましょう。

##### 4 服装に気を付けること

服装は軽装とし、透湿性や通気性のよい素材にする。直射日光は帽子で防ぐようとする。

##### 5 具合が悪くなった場合には早めに運動を中止し、必要な処置をすること

体調を確認し、しんどくなったらすぐに休憩し、こまめに水分補給をしましょう。



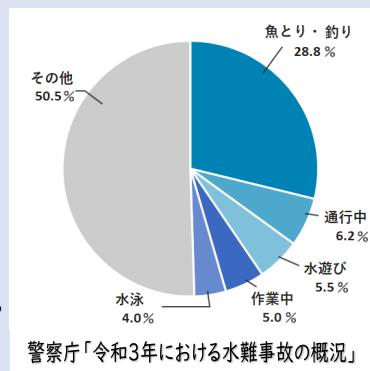
# 「水難事故を未然に防止しよう」

毎年のように、全国のどこかで水難事故が発生しています。夏休みになると海や川などレジャーに出かける機会が多くなります。楽しい思い出をつくるためにも、水難事故に遭わないために、以下の内容を確認し、安全・安心に過ごせるように、気を付けるようにしましょう。

## 水難事故が起こりやすい状況を知ろう

子どもの水難事故の多くは、河川で起こっています。魚とり・釣りをしている場面が一番多くなっています。京都市内では、鴨川（賀茂川）や、高野川、天神川、桂川、宇治川など多くの河川があります。

子どもだけで川では遊ばないことや、誘われても川には入らないようにすることを守り、遊泳禁止区域などをはじめとする危険区域へ立ち入らないようにしましょう。



## 海での水難事故を防ぐための注意点

### 1 遊泳するときは、管理された海水浴場を利用する

管理されていない海岸では、急に水深が深くなっている場所や岸から沖への海水の流れ（離岸流）などが発生する場所があり、危険です。



### 2 健康状態が優れないときは泳がない

体調が優れないときや睡眠不足等で疲れているときは、集中力や運動能力が低下し、大変危険です。無理せず、遊泳や釣りなどは控えましょう。

### 3 事前に天気予報を確認する

事前に天気予報を確認し、海が荒れているとき、荒れることが予想されるときは、遊泳などを中止しましょう。



### 4 子どもだけで遊泳せず、必ず大人の人と一緒に行動する

保護者等の大人と一緒に行動し、危険がないようにしましょう。

### 5 救命策の確保～事故から命を守るために～

ライフジャケットを着用し、自分の命を守りましょう。また、海に落ちた際にライフジャケットが脱げてしまう、膨張式のライフジャケットが膨らまないといったことがないように、点検の上、正しく着用しましょう。



※ 関連: 安全ノート P.18「生活の安全 夏休みの生活と安全」

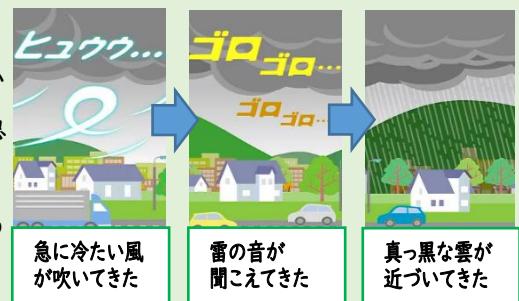
# 「ゲリラ豪雨について」

ゲリラ豪雨は、急速に発達した積乱雲によってもたらされ、晴れた夏の日の夕方に発生することが多いです。どこで発生するか予測することが難しいため、日ごろからの備えを意識するようにしましょう。



## 急な天候の変化に注目する

ゲリラ豪雨の発生の前兆として「急に真っ黒な雲が近づいてくる」「雷鳴が聞こえる」「稲光が見える」といった天候の急変が挙げられます。警報・注意報の発表以外にも、天気予報での「大気の状態が不安定」「天気の急変」などの表現にも注意しましょう。



ハザードマップで身の回りの安全を確保しましょう。自分の命を守る行動を！

※ 参考: [tenki.jp](https://tenki.jp)