

ぬっ ちゅうしょうよ ぼう 熱中症予防をしましょう!

熱中症のリスクが高くなるのは、こんなときです

気象条件

- ◆暑くなりはじめの時期
- ◆急に暑くなった日
- ◆熱帯夜（最低気温25℃以上の夜）の翌日



体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすいのです。



体調

- ◆食事をきちんととっていないとき
- ◆かぜや下痢の後
- ◆睡眠不足のとき



食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときや、かぜや下痢の後で脱水状態になっているときは、熱中症のリスクが高まります。

環境

- ◆気温が高い
- ◆湿度が高い
- ◆日ざしが強い
- ◆風が弱い



炎天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。特に、体育館を閉めきって行なう部活動の練習では、こまめな水分補給と体調の観察が大切です。

自分でやろう! かんたん予防

はや やす 早めに休む



- ◆暑くて、調子が悪くなったら休む。
- ◆周りの人に伝える。

すいぶん 水分をとる



- ◆のどがかわいていなくても、水分をとる
- ◆水がお茶にする。(むし菌・肥満防止)

うすぎ・ぼうし



- ◆すずしい服にしよう。
- ◆下着も、暑いけど着る。(汗を吸収し、冷房による冷えを防ぐ)
- ◆外に出るときは、ぼうしをかぶる。

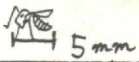
さいきん ほけんしつ 最近の保健室

むしさ ふ 虫刺されが増えてきました



最近、虫刺されによる保健室来室が増えています。蚊に刺された軽いものから、ブヨなどにより、腫れや熱感があり、治りが長引いているものまで、様々です。いろいろな虫に刺されているようですが、外で元気に活動している証ですね。

か 蚊



- ◆どこにでもいる
- ◆さされたら、すぐかゆくなる
- ◆メスだけが、血を吸う

虫にさされたら...

① ひやす

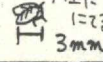
- ◆水をかける
- ◆ハンカチをぬらす
- ◆ひえピクをほす
- ◆保冷剤をひやす

② 薬をぬる

③ 絶対に

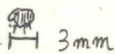
かかない
悪化します!!
かいてしまう人は
バンソウコをほす

ブヨ



- ◆きれいな水の近くにいる
- ◆さされて半日くらいしてから赤くなり、腫れて、かゆくなる
- ◆皮ふをかじって、血を吸う

ノミ



- ◆ネコやイヌにつく
- ◆かゆみが強く、サクランボくらいの水ぶくれができる
- ◆かゆみが強い

アブ



- ◆川や田んぼにいる
- ◆かまれた時に痛く、かゆみが強い。赤く腫れ、熱感ができる

ヤマビル



2~3cm

- ◆山・林に多く、雨がふると活発に活動する。
- ◆血を吸って、大きくなる。
- ◆塩やアルコールをかけないとほけれない。
- ◆2時間くらい血が止まらないことがある

ハチ



- ◆アシタバチやスズメバチは2回さされると、アナフィラキシーショックをおこすことがある。
- ◆痛みや強い腫れができる。
- ◆さされたら針を抜き、水で洗い流して、薬をぬる。