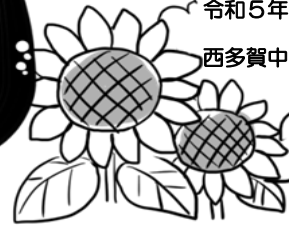


# ほけんだより

令和5年7月20日(木)

西多賀中学校 保健室



湿気が多い蒸し暑い日が多くなってきましたが、体調はいかがでしょう。教室にはエアコンがあるため、快適に過ごせる時間も多いかと思います。しかし、熱中症予防の観点からみて、「体調不良がある時に無理をしない」ということが大切です。くれぐれも自分の体調管理はしっかりと行いましょう。

## 知っていますか？正しい熱中症予防と対処法

今後暑さが本格的になり、心配されるのが熱中症です。体育の授業や部活動でも、たくさん体を動かす機会が多くなりましたね。特にこの時期は、気温の高さに体が慣れておらず、体温調節機能がうまく働かないことがあります。また、湿度が高く、汗が揮発しにくくなるため、体温が下がりにくくなります。熱中症は、誰がいつなってもおかしくありません。正しい予防方法と対処方法について知っておきましょう。

- |             |  |
|-------------|--|
| <b>主な症状</b> | めまい、頭痛、体温の上昇、大量の汗、けいれん(重症)                                   |
| <b>予防方法</b> | ・涼しい服装をする<br>・水分と塩分を補給する(喉が渇く前に補給する)<br>・休憩を取る<br>・無理な運動をしない |

体重の2パーセントの水分量を失うと、熱中症に繋がりがやすくなってしまいます。2パーセントといわれるとあまりピンときませんが、体重50キログラムの人であれば1キログラム=1リットルです。

### 対処方法

① 意識があるかを確認する

※意識がない場合、曖昧な反応をする場合はすぐに救急車を要請

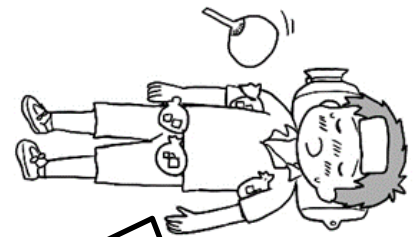
② 風通しの良い、涼しい場所に移動させる

③ 衣服をゆるめ、寝かせる

④ 体を冷やす

⑤ 水分補給をする

※意識がない場合は無理に飲ませてはいけません



体を冷やすときは、  
首・脇の下・太ももの付け根  
を冷やすと効果的！

塩分が含まれているス  
ポーツドリンクや経口  
補水液を飲むと良い！



夏休み中も、早寝・早起き・朝ご飯の生活リズムを崩さないようにして、健康に過ごしましょう！