

保健だより 7月

第 4 号
令和 6 年 7 月 1 日
下地中学校 保健室

7・8 月の保健目標

夏を健康に過ごそう
生活リズムを大切にしよう

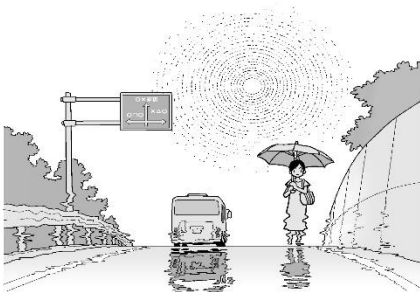
まいにちあつ ほんとう あつ ことし ほんかくてき き
毎日暑い！ 本当に暑い！！ 今年も、本格的に「アレ」に気をつけなければ！

さあ、「アレ」とは何でしょうか？ ね…

熱中症 について知っておこう

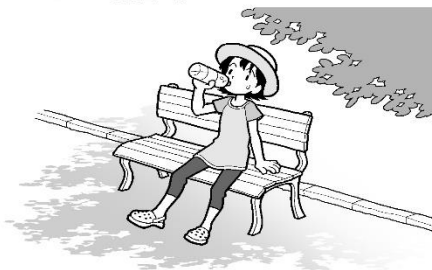
●こんな日は注意！

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・急に暑くなった
- ・風がないか、弱い



●予防するには？

- ・気温が高い時間は外出しない
- ・帽子や日傘を活用する
- ・こまめに水分を補給する
- ・こまめに休憩する（休憩するときは日陰で）



●こんな症状があらわれたら注意！

- ・汗がとまらない
- ・めまいや立ちくらみがする
- ・気分が悪い
- ・頭がボーッとする
- ・筋肉痛（ふくらはぎがつる）



熱中症の 重 症 度



- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらないなど



- 頭痛
- はき気
- だるい
- 力が入らないなど



- 意識がない
- けいれん
- 体温が高い
- 返事がない
- まっすぐ歩けないなど

軽

中

重

熱中症…「重症度」に応じた応急処置を！

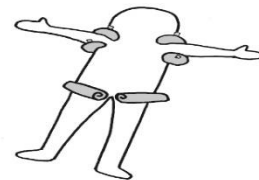
〈Ⅰ度：軽症〉

- ・涼しいところで安静にして衣服をゆるませる
- ・ゆっくりと体を冷却する
- ・水分（スポーツドリンクなど）を飲ませる
- ・仰向けにして寝かせ、足を少し高くする
- ・足などをマッサージする



〈Ⅱ度：中等症〉

- ・安静・休息・冷却を直ちに実施する
- ・太い血管の通っているところ（首の横、わきの下、足の付け根）を冷やす
- ・体の表面にぬれたタオルをあてて、風を送る



〈Ⅲ度：重症〉

反応の有無を確認して、意識が回復しない場合には一刻も早く救急病院へ運ぶ

