

保健だより

すこやか

三次市立八次中学校 保健室
令和4年7月19日(火)
No.6

暑い夏を元気にのりきろう!

今年の夏も蒸し暑い日が続いて、全国的に熱中症で搬送される人が出てきています。夏休みに入ると暑さも厳しくなり、部活動の時間も長くなるので、熱中症になりやすくなります。

どんな時に熱中症になりやすいかを知っておくと、その状態を防ぐことによって元気に過ごすことができます。自分でできる熱中症予防を続けていくことが、とても大切です。

熱中症は予防が大切です。

しかし、もし熱中症になってしまったら……。

こんな症状があったら、熱中症かも?

- めまい・立ちくらみ
- 手足などがつる・こむらがえり・しびれ
- 吐き気・おう吐・頭痛
- 足がもつれる・力が入らない・ふらつく
- 転倒する・座りこむ・立ち上がれない
- 体に触れると熱い



質問してみる

- ここはどこ?
- 名前は?
- 今何をしている

意識に異常がある

- 応答がおかしい
- 意識がはっきりしていない

救急車を呼んで
病院へ

すぐにやってみよう!

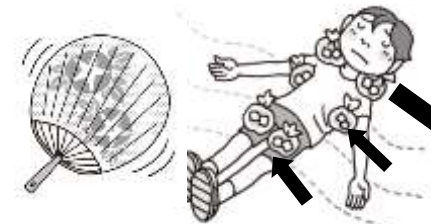
日陰の涼しいところで横になり
体を休める。

衣服をゆるめたり、くつ下をぬいだりする。
顔色が良くない時は、足を高くして休む。



首やわきの下、足のつけ根を
冷やす。

ぬれタオルをかけて、うちわであおぐと、体温を下げる効果があります。



冷たい水分をゆっくりと飲む。

一気に飲むと、吸収しにくくなり、しんどくなるもとです。



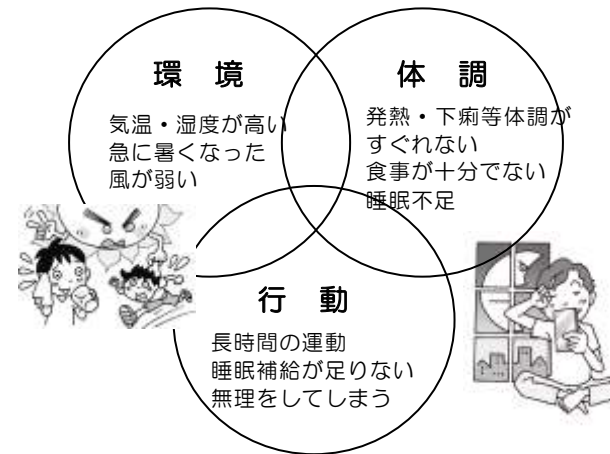
夏休みの部活動などは、みんなで声をかけ合って水分補給や休憩をとりましょう。体調の変化を感じたらすぐに周りの人に伝えましょう!



熱中症を予防するために…

私達の体は体温が上がっても、汗を出したり、皮ふから熱を逃がしたりして、自然に体温調節をしています。この働きがうまくいかなくなって、体の中に熱がこもってしまった状態が熱中症です。

熱中症になりやすい条件として…



熱中症を予防するために…

- ★食事・睡眠を十分にとる。
- ★水分補給をこまめにとる。
- ★休憩を適度にとり、体を休める。
日陰で風通しの良い場所で休もう。
顔を洗ったり、体を冷やしたりして体温上昇を防ぐのも良いです!
- ★みんなで声をかけあって、体調がすぐれない時は無理をしない・させない。

