

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5月24日(火)

No. 4

体育祭の練習 頑張っていますね!



熱中症に気をつけて

17日(火)の結団式から体育祭に向けた練習が始まっています。気温が高く日差しも強いので、体力を消耗してしまいそうですが、元気に頑張っていますね!

元気に練習に参加するためにも、体操服、帽子、タオル、水筒の準備を忘れずにしましょう。

体育が終わった後は、手洗いでなく、顔やうでを洗ったり、玄関や体育館通路に設置してあるミストシャワーで体のクールダウンをしたりしましょう。



毎日、体操服が必要な日が続きます。

毎日洗ってきれいな体操服を着ることで、汗の吸収がよく、熱中症になりにくくなります。

睡眠や食事もしっかりとって、元気に練習していきましょう!

◆◆ 今後の健康診断の予定 ◆◆

5月26日(木) 耳鼻科健診(全学年) 広島市の半田先生に診ていただきます。耳の中を診ていただくので、明日までに耳掃除をしておきましょう。
※耳鼻科健診は、広島市から先生に来ていただくため、当日欠席した場合は後日受けることができません。ご了承ください。

6月16日(木) 歯科健診(2年生) 折田先生に診ていただきます。

6月30日(木) 歯科健診(1年生) 松田先生に診ていただきます。

※5月11日(水)に行った眼科健診で欠席していた生徒は、6月1日(水)に八次小学校での健診で診ていただく予定です。

こんな症状があったら、熱中症かもしれません

軽



めまい



立ちくらみ



筋肉痛



汗がとまらない

涼しい場所に移動し、衣服をゆるめて、水分・塩分をとり、休みましょう。



中



頭痛



吐き気



体がだるい



ぼんやりして、力が入らない

涼しい場所に移動し、衣服をゆるめて、水分・塩分をとり、休みましょう。

自分で水分・塩分をとれなければ病院へ行きましょう。

重



意識がない



けいれん



体温が高い



呼びかけに対して返事がおかしい

意識がないときは、すぐに救急車を呼びましょう。

その後、涼しい場所に移動し、衣服をゆるめて、水や氷で、首、わきの下、足の付けねなどを冷やしましょう。

熱中症かなと思ったら、まずは涼しい場所に移動すること、衣服をゆるめて、水分をとることが大切なんだね。自分でできないときは、すぐに大人に知らせることにしよう。

