

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10日(火)

No.3

## 熱中症を防ごう！

朝晩は涼しく、昼間は暑くて一日の気温差があるため、体調をくずしやすい時季です。また、暑さに体が慣れていないため、急激に気温が上がると『熱中症』になりやすくなります。

『熱中症』の症状を知り、症状が強くならないうちに適切な処置をしていきましょう。

### 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



### 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。

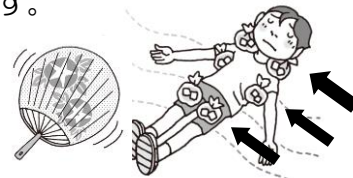
顔色が良くない時は、足を高くして休む。



水分をゆっくり飲む。

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。



体調が良くないことを必ず先生に伝えよう！

## 体調を整えるために・・・

### ○朝食を必ず食べて来ましょう！

朝ごはんを食べると、睡眠中に下がった体温が上がって活動しやすくなります。

脳にもエネルギーが補給されて、脳が活発に動き出します。



### ○睡眠をしっかりとりましょう！

疲れをとっておくことで集中力が高まり、けが防止につながります。

### ○しっかりと水分補給をしましょう！

体育や部活動の前後、休憩時には、こまめに水分をとりましょう。

一気に飲むのではなく、  
ゆっくりと飲もう！  
一気に飲むと体への水分の吸収が遅くなって、しんどくなります。



水筒は毎日洗って、清潔にしておきましょう！

### ○体調の変化に気をつけよう！

頭痛や吐き気、フラフラする等の症状がある時、すぐにまわりの人に伝えましょう。汗をこまめに拭いたり、顔を洗ったりして体をクールダウンさせて体調を整えましょう。

体操服もこまめに洗っておくと、汗の吸収もよく、熱中症を防ぐことにつながります。



### ○屋外で運動する時は、必ず帽子をかぶろう！

### 運動時はマスクをはずして呼吸しやすくしよう！

マスクをしたまま運動をすると、体温の上昇や酸素を体に取り入れにくく息苦しくなり、熱中症を起こしやすくなります。

運動時には密にならないように気をつけながら、マスクをはずしましょう。



大丈夫？



まわりの人がしんどそうにしていたら声をかけ合いましょう！