

ほけんだより 7月

本格的に暑くなり、もうすぐ夏本番ですね。食欲が落ちたり、寝不足になりやすい時期ですが、規則正しい生活やこまめな水分補給を心がけ、夏バテや熱中症に気をつけていきましょう。



令和6年7月
佐倉市立井野中学校
保健室

熱中症を予防しよう！

熱中症の症状



大量の汗



頭痛



吐き気



めまい・ふらつき



足がつる・こむら返り

重症になると…

呼びかけても応答がない・意識がない
けいれんを起こす・異常に体が熱い



など

熱中症予防のポイント

1. 暑さを避ける

- 屋外では日陰を利用
- 日傘、帽子の着用
- エアコンは我慢せずつける



2. こまめに水分補給

- 喉の渇きを感じていなくてもこまめに水分補給
- 塩分も一緒に補給



3. 健康管理をしっかりと

- 体調の悪いときは無理をしない
- 睡眠をしっかりとる
- 食事は3食とる



4. マスクを外し 通気性の良い服装

- 運動時はマスクを外す。
- 吸湿、速乾性があり、通気性のよい衣服を着用する。



熱中症が疑われる時は

1. 涼しい場所へ移動

風通りの良い日陰や涼しい室内へ避難。

2. 体を冷やす

服をゆるめて、首・脇の下・足の付け根を冷やす。

3. 水分補給

スポーツドリンクや経口補水液など塩分も含まれているものを補給。



こんな時は！ すぐに救急車を！

- 自力で水分が飲めない
- 意識がない、ぼんやりとして反応がおかしい

具合が悪くなってしまった人が上記のような症状のときは、救急車を要請しましょう。また、自分が具合が悪くなってしまった場合は、周囲の人に救急車の要請をお願いします。

