

かがやき 6月



新学期になり、そろそろ2ヶ月が過ぎようとしていますが、新しい環境には慣れまし
たか？暑い日々も重なり、少し疲れ気味の人もある頃かもしれません。今年は、4月
から晴れの日が続き、同じ県内の横浜では、4/22(木)に既に夏日(気温が25℃以上)の
日がありました。これからは、例年並かそれ以上の気温になることが予測されるため、
今回は『熱中症』の症状・予防について、注目していきたいと思ひます。



ねっちゅうしょう 熱中症って？

⇒気温が高い場所や、湿度(しつど)が高い場所にいるうちに、体の調子が悪くなつてし
まうことをいひます。

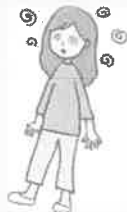
ねっちゅうしょう

熱中症になるとどんな症状があるの？

けいしょう 軽傷

- ・めまい
- ・立ちくらみ: 脳に酸素が足りない
- ・筋肉のこむら返り:
筋肉痛や筋肉がかたくなつた状態

ふらふら~



イタタタ、ぐったり

じゅうしょう やや重症

- ・頭痛
- ・はき気
- ・体がだるい
- ・体がぐったりして、力が入らなくなつてしまふこともある。



ガクガク、ボ~っと

じゅうしょう 重症

- ・意識障害 ・けいれん ・失神
- ・高体温: 体にさわると「熱い」と感じるような状態
- ・ひきつけ(体がガクガク)、声をかけたりゆすぶったりしても反応無し
- ・肌が赤く・熱くなる
- ・顔色が悪く(白く)なる
- ・手足が震える...など





ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防



マスクをしていると、喉の渇きに気づきづらいため、自主的に、こまめに水分補給

暑さを避ける

暑い日は無理をしない

日陰で活動する

こまめに休む

帽子をかぶる



ときどき、ぬれタオルなどで体を冷やす

服装を工夫する

汗を吸う、すぐ乾く素材

ゆったりした服

風通しのよい、薄い色の服

黒い服は避ける

水分補給

ふだんから

こまめに飲む
(少しずつ、回数を多く)

のどが渇く前に飲む

朝、起きたら飲む

入浴前・後に飲む

たくさん汗をかいたら
塩分もプラス



運動するとき

運動前・後に飲む

運動中は
30分に1回くらい
休ませて飲む

冷たいものを飲む

塩分もプラスする
(スポーツドリンクなど)

ねっちゅうしょう うたが ひと
熱中症の疑いがある人が
いたらどうしたらいいの？

Fluid 水分補給

冷たい水、スポーツドリンク
などを自分で飲ませる



無理に飲ませるのはダメ

Icing 冷却

涼しい場所に避難する
衣服をゆるめる
氷のうで冷やす

ぬれタオルを反ぶに当て、
うちわであおぐ方法も
あります



Rest 安静

脳への血流を
確保するため
足を高くする



Emergency 119番通報

自力で水分補給できないときや
意識がおかしい場合は
すぐ119番通報



* 水分を摂取し、汗で熱を逃がしましょう。
水分だけでなく塩分も摂取しましょう。

水分補給をしたら、すぐマスク
感染予防も意識しましょう！

※ただし！周りの人と2メートル以上
離れていて、屋外であれば、適宜マ
スクを外してもOK！我慢は禁物です！

授業中にも先生に許可をもらっ
て、水分補給をすることができます。
体調がおかしいと思ったら、すぐに
先生や周りの人に言って下さい。

周りの人と声を掛け合い、お互いの
体を守りましょう。

ぼくたちも
連れて行って！



5/17(月)から教育実習をさせて頂いている新留夏菜と申します。

今回の保健だよりは、いかがでしたか？実習では不慣れなことばかりですが、生徒の皆さんや先生方に支えられているおかげで、毎日得られることが沢山あります。残りわずかですが、どうぞよろしくお願ひ致します！