

ほけんだより

大阪市立十三中学校
保健室
2019. 7. 1

熱中症は予防できます

- ① 暑い日はぜったい無理をしない
- ② 適当に休憩する。頑張り過ぎない
- ③ こまめに水分補給する

上手に水分補給しよう

軽い脱水状態のときはどの渴きを感じません。

このため、

- ・運動を始める前に水分補給
- ・のどが渇く前に水分補給
- ・激しい運動をするときは30分に1回
- ・大量に汗をかいたら、スポーツ飲料などで塩分も補給
- ・冷たい飲料（5～15℃）を用意する



- ④ からだを暑さに徐々に慣らしていく
- ⑤ 汗を吸う・すぐ乾く素材のものを着る
- ⑥ 炎天下では、帽子をかぶる
- ⑦ 下からの反射熱を吸収しやすい黒い服は避ける
- ⑧ 集団活動中は、お互いを配慮する
- ⑨ 気分が悪いとき、気軽に言える雰囲気をつくる

あっという間に1学期も終わりに近づきました。夏休みを目前にうきうきしている人も多いことでしょう。でも油断は禁物！今年の夏もひじょうに暑いです。ニュース等も参考に、体調には十分気をつけてください。おうちの人、クラブの友達、クラス お互いみんなで声をかけ、気をつけ合うことも大事です。水分補給はもちろんですが朝ごはん、睡眠もしっかりとり、暑さに負けないでがんばりましょう！

水分をとるタイミング

- ・朝起きたとき
- ・寝る前
- ・寝ている間に体の水分が失われます。
- ・お風呂あがり
- ・運動する前
- ・運動中
- ・がぶ飲みはいけません。



熱中症かも、と思ったら



こんな症状があったら

- ☐ めまい・立ちくらみ
- ☐ 手足などがつる・こむらえり・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・座り込む・立ち上がれない
- ☐ からだに触ると熱い

質問をしてみる
☐ ここはどこ？
☐ 名前は？
☐ いま何をしている？

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

救急車を呼ぶ

待つ間に応急手当を行なう

意識に異常はない

涼しい場所に運んで、
衣服をゆるめてからだを冷やす

からだを冷やすには

- ・水をかけてうちわなどであおぐ
- ・氷のうなどで首の両脇・わきの下・足の付け根を冷やす



水分を自分で飲めるか

飲めない

飲める

水分を補給する

- ・塩分を含んだスポーツドリンクなどがいい
- ・冷たいほうが吸収がよく、熱が早くさめる



症状は
よくなりましたか？

いいえ

はい

そのまま安静にして、充分休憩をとり、
回復したら帰宅しましょう

病院へ

