

7月のほけんだより

令和4年7月5日 発行

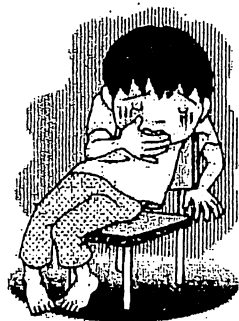
大阪府立新生野中学校 保健室

気温も一気に上昇し、毎日蒸し暑い白が続いています。気分はすっかり夏ですね。
学校では、期末テストも終わり夏休みまでもう少しです。この時期は天気によって気温の変化が大きく、風邪をひいたり体調を崩したりしやすくなります。体調管理をしっかりとって、元気に夏休みを迎えましょう！

熱中症 かもしれません

「熱中症」は、室温や気温が高い中で体内の水分や塩分等のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりすることによって起こります。

マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渇きに気づきにくいので、特に注意が必要です。十分体調に注意して過ごしましょう！！



*めまい、こむら返り、体のだるさ、吐き気、高温などの症状がある場合は、熱中症かもしれません！！

熱中症が起こりやすい要因は？

<環境>

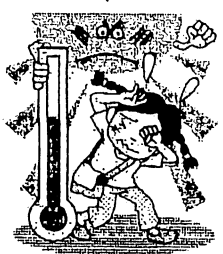
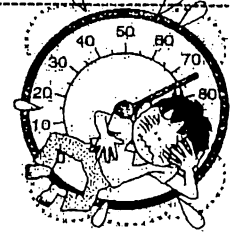
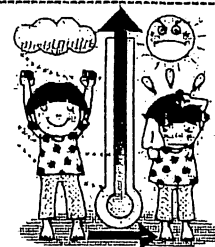
- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 急に暑くなった

<行動>

- 激しい運動
- なれない運動
- 長時間の運動
- 水分補給をしていない

<体>

- 睡眠不足や風邪等で体調不良
- 肥満傾向
- 発熱や下痢で脱水傾向
- 暑さになれていない



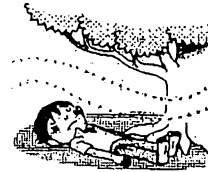
このような要因がある時は注意が必要です！！

症状とその対処法は？

- ① めまい・たちくらみ・こむら返り
あせと 汗が止まらないなど



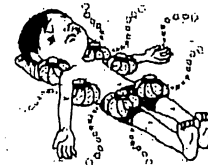
すず 涼しい場所へ移動して体を冷やし、
あんせい 安静と水分補給



- ② 頭痛・吐き気・体がだるい
ちから はい 力が入らない・集中力の低下など



すず 涼しい場所へ移動して体を冷やし、
あんせい 安静にして水分と塩分を補給
(じりき の 自力で飲めない場合は病院へ)



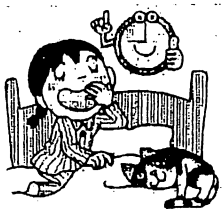
- ③ 意識障害(反応がおかしい・会話が
おかしいなど)・けいれん
ある 歩けない・高体温など



すず 涼しい場所へ移動し、一刻も早く
たいおん さ 体温を下げるとともに、救急車を
ようせい 要請する



熱中症の予防方法は？



睡眠を十分にとる



3食 バランスよく
食べる



こまめに
水分補給をする



涼しいところで時々
休憩をする



ぼうしを被る

白ごろから、規則正しい生活をして体調を整えておくことがとても大切になります！

みなさん自身で熱中症を予防するように心がけ、行動できるようにしてください。
そして、お互いに気をつけ合い、これからやってくる暑い夏を乗り切りましょう！！