



保健だより7月号



東温高校
保健室

熱中症を予防しよう！

クラスマッチや野球応援、体育祭の練習など暑い中で活動する機会がこれから増えます。熱中症にならないよう、自分でできる対策をとっていきましょう！

どんな症状が出る？



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらえりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

どんな人がなりやすい？

・脱水状態



・運動不足
・暑さに慣れていない



・朝ご飯を食べていない
・寝不足



・過去に熱中症になったことがある



どうやって予防する？

○室内でも、屋外でも、喉の渇きを感じなくても水分を補給し、休憩をとる。

○朝食を食べて、夜はしっかり睡眠をとる。

○日傘や帽子を着用する。

○衣服は通気性のよい、吸湿性・速乾性のあるものを着用する。

○保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、体を冷やす。

ハンディファンを使うときの注意



「ハンディファンを使用中、周りにいた人の髪の毛を巻き込んでしまった」

「ハンディファンを落とした後に使ったら煙が出た」

「ハンディファンの充電中に使用したところ、焦げ臭いにおいがした」

などのケガや火災につながる可能性がある事案が発生しています。

ハンディファンを使うときは、周囲への気配りを忘れないようにしましょう。また、衝撃を与えないように気をつけ、取扱説明書をよく読んで使用しましょう。

夏休みは受診のチャンスです！

受診勧告書をもらっている人は、夏休みを利用して病院を受診しましょう。

受診後は、結果を保健室へ提出してください。

