

保健だより

文京区立本郷台中学校 保健室
平成 30 年 7 月 2 日

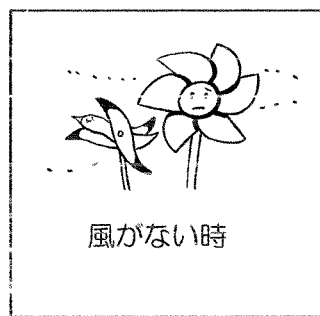
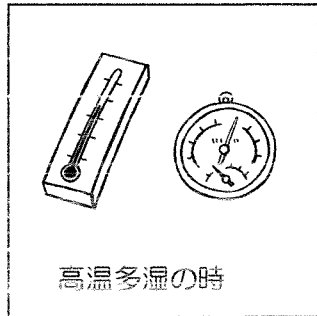
今月の保健目標 熱中症予防を心がけよう

7月に入り、気温が高くなる日が多くなります。これからの時期は熱中症に注意が必要です。熱中症は屋外でも屋内でも起こります。運動する際はもちろんのこと、日常生活でも水分補給を心がけましょう。

こんな日は熱中症に注意

暑さが本格化する前の時期は、体が暑さに慣れていないので、それほど高い気温でなくても、熱中症を発症することがあります。

また、湿度が高いときや風がない室内などでも、汗は気化しづらく熱中症になることがあります。



水分補給のポイント

- ①のどが乾く前に意識して飲むようにする。
- ②こまめに飲む。
- ③大量に汗をかいたら、塩分も同時にとる。



熱中症の症状と手当

(熱失神)	<ul style="list-style-type: none"> ・気分が悪い、ぼーっとする ・めまい、立ちくらみがある 	
重症度Ⅰ度	<p>風通しのよい日陰や、冷房の効いた場所に移動します。衣服をゆるめ、足を高くして仰向けに寝かせます。</p>	
(熱けいれん)	<ul style="list-style-type: none"> ・手足がしびれる ・筋肉のこむら返りがある(痛い) 	
	<p>手足のしびれや筋肉痛が起こったら、塩分を含んだ飲み物を補給するようにしましょう。</p>	
重症度Ⅱ度	<ul style="list-style-type: none"> ・頭がかんかんする(頭痛) ・吐き気がする、吐く ・体がたるい(倦怠感) ・意識がなんとなくおかしい 	<p>涼しい場所に運び、衣服をゆるめて足を高くして寝かせます。体を冷やし、吐き気などがなければ、水分・塩分を補給させます。自力で飲めないときは医療機関に搬送します。</p>
重症度Ⅲ度	<ul style="list-style-type: none"> ・意識がない ・体がひきつる(けいれん) ・呼びかけに対して返事がおかしい ・まっすぐに歩けない・走れない ・体が熱い 	<p>命の危険がある状態です。すぐに救急車を呼び、体の冷却を続けませう。意識がない場合は横向きにして、気道を確保します。</p>



保護者の皆様へ

7月7日(土)に健康カードを配布します。健康診断の結果が記入されていますので、ご確認の上、押印をお願いします。回収期限は7月11日(水)です。