

熱中症に注意!



梅雨も明け、暑さもより増してきました。夏も本番を迎えます。「暑いものは苦手」とエアコンをガンガンつけたり、冷たいものばかり食べていると、夏バテを招いて「夏は嫌い…」ということに。適度にからだを動かして、夏に負けず、しっかり夏を楽しみましょう♪熱中症予防も忘れずに!

熱中症の重症度と応急手当

こんな症状があったら、熱中症を疑いましょう!

軽度

- 手足がしびれる
- めまい、立ちくらみ
- 大量の発汗
- こむらがえりが起こる



- 涼しいところで休む
- 冷たい水分・塩分を補給する
- 誰かが見守り、改善が見られなければ病院へ!



中等度

- 頭がガンガン痛む
- 吐き気がする、吐く
- 体がだるい(倦怠感)



- 軽度の対処に加えて
- 衣服をゆるめる
- 氷などで体を積極的に冷やす
- すみやかに病院へ行きましょう!

重度

- 意識がなくなる
- ひきつけを起こす(痙攣)
- 呼びかけても返事がおかしい
- 高い体温



この状態になっていたら、**迷わず救急車で病院へ!**



もしものときの為に覚えておこう!

- * 水分と塩分を補給する
※重度の時は、無理に飲ませない。
- * 氷で太い血管を冷やす
(首・脇の下・足の付け根)



- * 日かげなど涼しい場所で衣服を緩めて、足を高くして寝かせる
- * うちわなどであおいで、あおいで風を送る

熱中症は「こえかけ」で防げる!

熱中症

おこりやすい日

- ◆ 気温が高い ◆ 風が弱い
- ◆ 湿度が高い

おこりやすい人

- ◆ 暑さに慣れていない人
- ◆ 体力のない人 ◆ 体調の悪い人
- ◆ 睡眠不足の人

朝、食欲がない生徒へ...

味噌汁には、ミネラル・塩分が豊富に含まれており、熱中症予防に有効とされています。朝、味噌汁やスープだけでも摂取して登校しましょう!



こまめな水分補給

人は1日約2.5Lを体内から失います。水分だけでなく、塩分も一緒に摂取することで、水分の吸収がされやすくなり、脱水症状からの回復も早くなります。



炎天下を避けよう

炎天下での長時間の作業、海水浴は避けましょう。日傘や帽子で日光を遮りましょう。



風通しを良く

室内でも油断は禁物! 適度な風通しや冷房設備で熱を逃す工夫をしましょう。



健康管理!

睡眠・栄養はしっかりと! 日頃から適度な運動で暑さに負けない体を作りましょう。

