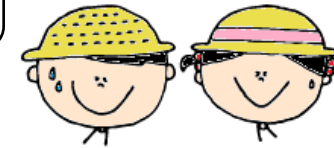


ほけんだより 7月

熱中症特別号

2021年度 南池田中学校 保健室 No.9



期末テストが終了し、いよいよ夏本番!!今年も「熱中症」に注意が必要な季節がやってきました。

保健室に来る人の中には

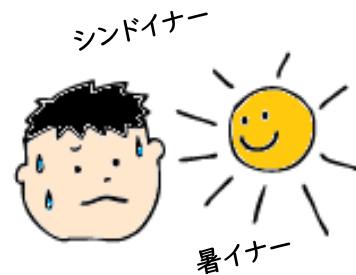
- ・「朝ごはんはいつも食べない」
- ・「のどがかわいていないから、あまり水分をとっていない」
- ・「遅くまで起きていた」

という人がチラホラ。

普段からそのような習慣をしていると、熱中症のリスクは格段に上がってしまいます。十分気を付けて、元気な夏を過ごしましょう!

熱中症の症状

- ① めまい(フラフラ)や顔のほてり
- ② 筋肉痛や筋肉のけいれん
- ③ 体のだるさや吐き気
- ④ 汗のかきかたがおかしい
(ふいてもふいても汗がでる、もしくはまったく汗をかいていないなど)
- ⑤ 体温が高い、皮ふの異常(赤く乾いている)
- ⑥ 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- ⑦ 自力で水分補給ができない



《自分だけでなく周りの人もなるかもしれないとお互いに気をつけよう》

- ・あなたの近くに、体調が悪そうな人がいれば、近くの先生(大人)に知らせましょう!
- ・こまめな休憩、水分補給をとるよう、お互いに声かけしてみましょう!



熱中症の予防・対策

対策 1

暑さに負けない体づくりをしよう

水分・休憩を



こまめにとろう

塩分も



ほどよくとろう

睡眠を



しっかりとろう

食事を



欠かさず食べよう

対策 2

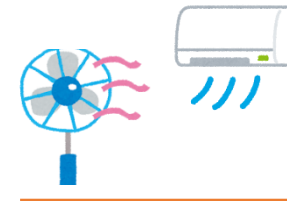
暑さに対する工夫をしよう

気温・湿度を



いつも気にしよう

室内を



涼しくしよう

衣服で



調節しよう

日差しを



よけよう