

保健だより

令和5年5月
前工定時制保健室

急に夏のような暑さになったり、ガクッと気温が下がったり、と気温差の激しい日々が続いています。朝晩と昼との気温差も大きく、体調をくずしやすい時期でもありますね。

今年は30℃近い「夏日」の訪れが早く、消防庁によると、5月1～7日の間に熱中症で搬送された人はなんと495人！本校定時制にも、熱中症と思われる生徒が増え始めました。毎日、天気予報のチェックと自分自身の健康観察を続けて、体調管理をしっかり行いましょう。

熱中症ってどんな人がなりやすい？



- ・ 食べない
- ・ 飲まない
- ・ 眠らない



食事を抜いたり、寝不足だったり、生活リズムがガタガタの人。

水分をほとんどとらない人。

発熱や下痢など、体調をくずしている時、くずしていた後も、熱中症になりやすいので要注意です。

どうしたら防ぐことができる？



- ・ 食べて
- ・ 飲んで
- ・ 眠る



食事をしっかりとって、ぐっすり眠る。

1日に1.2リットル以上の水分をとる。

注!) カフェインの入っている飲み物では尿量が増え、逆に水分が失われてしまうので、カフェインの入っていないものを選ぶことが大切。

運動する時、屋外で長時間過ごすような場合は、塩分が含まれたスポーツドリンクのようなものを選びましょう。

熱中症かも?と思ったら



- ・ 涼しい場所へ移動
- ・ 身体を冷やす
- ・ 水分・塩分をとる
(OS-1など経口補水液)



首のつけね、わきの下、脚のつけね(また)に氷やアイスパックを当てる。

エアコンや扇風機がない場合は、うちわなどであおぐ。

注!) 受け答えがおかしいなど、意識がはっきりしない時は、無理に飲まないで(飲ませようとしないで)身体を冷やすと同時に救急車を呼んでください。



「受診のおすすめ」が配られた人へ

健康診断を受け、学校医から治療が必要と言われた人は、早めに受診し、結果を学校へ提出してください。早いうちであれば何度も通院しなくて済みます。しかも、多くの市町村では高校生世代(18歳になる年度の3月31日まで)の医療費は無料となっています(要確認)。学校生活や遊び、アルバイトに影響が出ないよう、身体のメンテナンスを!

熱中症が疑われる時は・・・

こんな症状がありますか？

- I度：めまい・立ちくらみ・手や足がつる・大量に汗をかいている
- II度：頭痛・はき気・嘔吐・だるさ・体に力が入らない
- III度：意識がはっきりしない・歩けない・けいれん・高体温



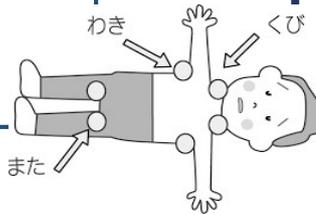
受け答えがはっきりしていますか？

はい



すずしい場所で休養

衣服をゆるめて、身体を冷やす。
足を高くして寝かせる。
うちわなどであおぐ。



様子がおかしい

救急車を呼ぶ

同時に、涼しい場所へ移動、服をゆるめて身体を冷やす。
(脚や首のつけね、わきの下)
足を高くして寝かせる。
意識がはっきりしない時は、無理に飲ませない。



ペットボトルのふたを開けられますか？
むせないで飲めますか？

はい

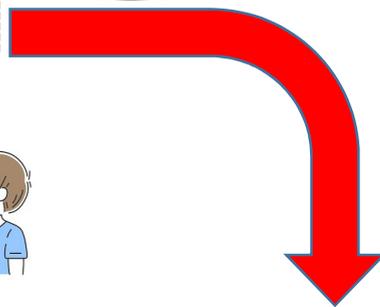


水分・塩分をとる(とらせる)

経口補水液(OS-1など)を飲む(飲ませる)。



できない



・II度以上
・改善しない

症状がI度のみで、
時間とともに改善されていますか？

はい



家庭へ連絡して迎えに来てもらう

医療機関を受診

身体を冷やしながらか、すぐに
病医院へ運ぶ。
状態が悪化していくようなら、
迷わず救急車を呼ぶ。

