

ジメジメした梅雨の中頃～後には、暑さ厳しい夏がやってきます。夜更かしをしない、朝食を食べるなど、できることから生活を整えていきましょう。

天気予報は毎日チェック!

突然の雨や雷、気温の上下…天気は変わります。

★登校時は、雨具を持ってくる。

★ロッカーにタオルや着替えなどを入れておく。



熱中症に負けない身体づくりを

温度も湿度も急に高くなること、まだ身体が暑さに慣れていないことなどから、熱中症になりやすい時期です。

☆一日に1.5L以上の水を少しずつ飲む。

三食きっちり食事をとった場合は1.2L以上とされていますが、自転車通学や体育などで身体を動かす高校生では最低1.5Lは飲んでほしい。カフェインが入っていないものを選びましょう。

食事の量や回数が少ない、スポーツなどでたくさん汗をかく、という場合は、それ以上の水分と塩分が必要です。



☆食事をとる。

「時間がない」、「自分で作れない」という人は、牛乳や豆腐、納豆など、調理しなくてもOKな食品を活用してみてもいい?

☆7～8時間の睡眠時間を確保する。

睡眠不足では体温を調節する働きが悪くなる（熱が体内にこもりやすく、さがりにくくなる）とされています。

食中毒の対策も

温度も湿度も高い時期は食べ物もいたみやすくなります。室内や屋外に長時間置かれていたものは食べないようにしましょう。

口をつけたペットボトル飲料や水筒も要注意。時間がたつと菌が増殖するので、早めに飲み切るようにしましょう。前日の飲み残しがあっても決して飲まないでください!

「治療のおすすめ」が配られた人へ

登校前の時間や夏休みを利用して、再検査や治療を受けましょう。早めに受診すれば、短期間で治療が済みます。

受診後は、結果を担任へ提出してください。



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



様子がおかしい

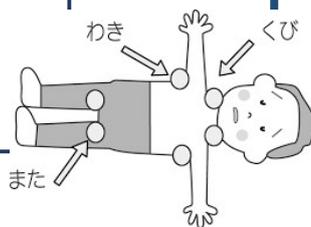
受け答えがはっきりしていますか？

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。



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？ おせないで飲めますか？

はい

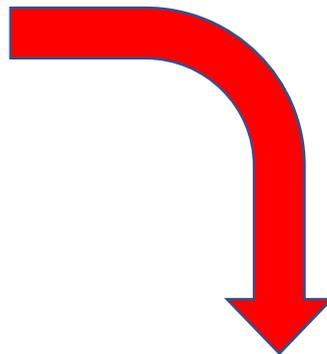


水分・塩分をとる(とらせる)

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！

