

# ほけんだより

令和6年6月  
前工定時制保健室

## \*\*\* 暑さに負けず 夏を元気に過ごそう \*\*\*

### 熱中症って何？

体内の水分や塩分のバランスがくずれて、体温調節がうまくできなくなった時に起こります。気温や湿度が急に高くなるこの



時期は、体が暑さに慣れていないので、特に注意が必要です。

### どんな症状？

軽症……めまい、立ちくらみ、筋肉痛

中等症……頭痛、はき気、だるさ

重症……受け答えがおかしい、意識がない、けいれん

→命に関わることも!!

### どういう人・状況が危ない？

- ・食事や水分をとらない
- ・寝不足
- ・たくさん汗をかいた
- ・風邪や胃腸炎など、体調をくずしている（なおったばかりの人も要注意）
- ・前に熱中症になったことがある
- ・暑さに慣れていない（梅雨の前後など）
- ・気温や湿度が高く、風が弱い

### 予防するには？



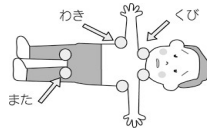
- ・食事をとる。
- ・水分をとる。  
1日に、500mlのペットボトル3~4本分は飲みましょう(カフェインの入っていないもの)。たくさん汗をかいた後は、塩分も補給!
- ・夜ふかししない。1日7~8時間は寝る。
- ・エアコンや扇風機を活用する。
- ・帽子をかぶって直射日光をさける。

### 「熱中症かも」と思ったら

まずは、意識の確認

→ 反応がにぶい、言動がおかしいなど、意識がはっきりしない場合は迷わず救急車を呼びましょう。

涼しい場所へ移動し体を冷やす



- ・水をかける。
- ・濡れたタオルを体にあて、うちわや扇風機で風を送る。
- ・首、脇の下、脚のつけねにアイスパックや氷をあてる。

水分、塩分を補給

→ 経口補水液(OS-1など)や食塩水を飲ませる。  
(意識がはっきりしない場合は無理に飲ませない)



「受診のおすすめ」  
が配られた人へ

病院・医院で再検査や治療を受けましょう。18歳になった年度内(3/31まで)であれば医療費は無料です。早めに受診し、結果を担任へ提出してください。