



©少年写真新聞社2010

2019.7.10 第八中学校 保健室

すっきりしない天気が続いています。梅雨あけもそろそろでしょうか？梅雨があけ、急に気温が上昇する時に熱中症が発生しやすいと言われています。

先日、部活の壮行会が開かれました。総体を目指して自分の健康管理をしっかりしていきましょう。また、水分を十分に取って熱中症にかからないように注意してください。

7月の保健目標

生活習慣を見直そう！

～熱中症は予防が大切です～

夏休み前に健康カードを配付いたします。病気を治療していない人は、夏休みを利用して病院に行くようにしましょう。

●のどがかわかなくても水分補給

<高温、多湿環境下での活動をする場合>

- ・ 予防的（計画的）に水分を取り休憩をとる。
- ・ 運動中の水分は、1回が50～200mlで10～15℃に冷やした水（あるいは0.2％程度の食塩水）等を30～60分に1度ずつとる。
- ・ 何か不調を感じたら自分から先生に申し出る。自分の体は自分にしかわかりません。

<応急処置>

- ・ 意識がもうろうとしている時、言動がおかしい時は、

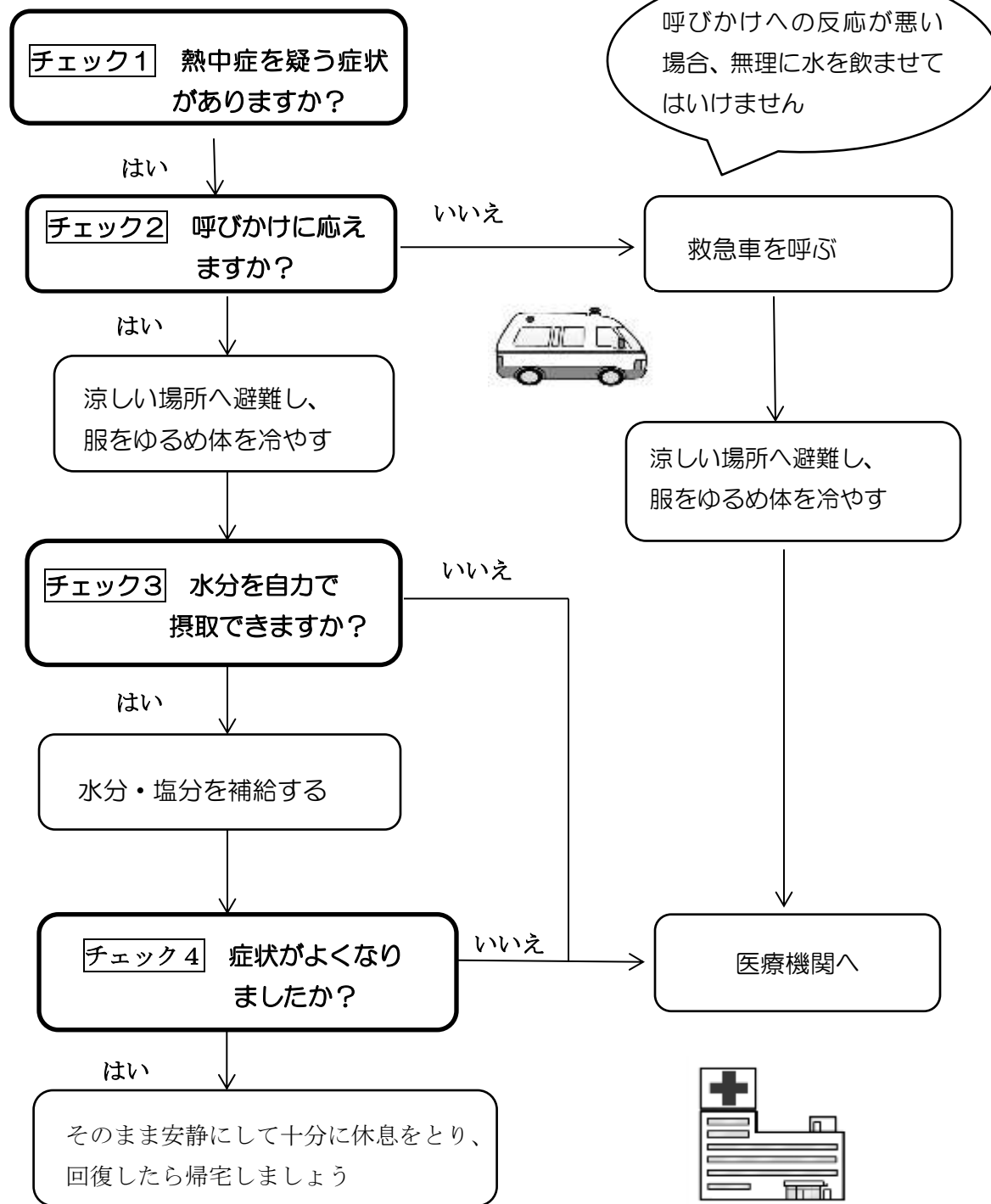
直ちに救急車！

- ・ 軽いときは涼しいところで頭を低くして休ませる。
- ・ 衣服をゆるめる。
- ・ 頸部や脇の下、足の付け根などの動脈を冷やす。
- ・ 水（あるいは0.2％程度の食塩水）等を無理させずに飲ませる。
- ・ スポーツドリンク等を無理させずに飲ませる。

上昇した体温を下げ、水分と電解質を補う！

熱中症になった時には

環境省資料
抜粋



*急に暑くなった日や活動の初日などは、特に注意

人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3～4日経たないと体温調節が上手になってきません。