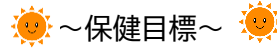


保健だより7月



夏を健康に過ごそう！熱中症を予防しよう！
病気の治療をしよう！



梅雨明けして、夏本番がやってきました！それと同時に運動会まであと約10日、夏休みまで残り2週間となりました。暑いなかでの運動会練習や屋外で過ごす時間が多くなります。コロナ対策+熱中症対策をしっかりと行い、西中生みんなが安心して参加できるようにしましょう。

できてる？熱中症対策！熱中症は予防ができる！！

① のどが渇く前に水分補給！

水筒持ってきていますか？

注意 マスク着用で、のどの渇きを感じにくくなっています！

② 涼しく過ごす工夫！

ジャージを脱ぐ・顔を洗う・日陰を使う(準備運動・ミーティング等)

③ 十分な食事と睡眠、

塩分チャージに頼る前に…三食の食事をしっかり食べることで、1日に必要な塩分(ミネラル)を摂取することができます！

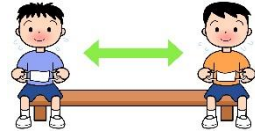
適度な運動を！

睡眠で身体をしっかり休ませよう。

④ 毎日の健康観察で自分の体調を知る！

日頃の検温はコロナ対策だけでなく、熱中症対策にも効果的！

★息苦しさをを感じる時は、
ベランダ等へ出て(人がいない所)、
マスクを外して深呼吸をしてみよう！！



この症状は 熱中症 かも!?



- めまいや立ちくらみ、顔がほてるなどの症状、一時的に意識が遠のいたりする
- 手足の筋肉がつるなどの症状、筋肉がピクピクと痙攣(けいれん)したり硬くなったりする
- 体のだるさ、力が入らない(吐き気、頭痛などを伴うことも)
- 体温が高く皮ふを触るととても熱い、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、汗のかき方に異常がある

こんな時は特に要注意！！

声をかけても反応しなかったり、おかしい返答をしたりする。または、体がガクガクとひきつけを起こす、まっすぐ歩けないなどの異常があるときは、重度の熱中症にかかっています。また、自分で上手に水分補給ができない場合などは無理やり口から飲ませることはせず、すぐ医療機関を受診しましょう。

熱中症の応急処置は
あわてず・すみやかに

うちわやタオルなどであおぐ

脇の下・首・足の
付け根を冷やす

衣服をゆるめて
涼しい場所に寝かせる



スポーツドリンクなどを
飲ませる

無理やり飲ませる
ことはやめましょう

意識がない場合は、
救急車を呼びましょう

うらも
読んでね!

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。最初の措置が肝心です。

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい

チェック2 呼びかけに応えますか？

いいえ

救急車を呼ぶ



救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません

はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

チェック3 水分を自力で摂取できますか？

いいえ

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす



氷のう等があれば、首、脇の下、足のつけ根を集中的に冷やしましょう

はい

水分・塩分を補給する

チェック4 症状がよくなりましたか？

いいえ

医療機関へ



本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう

はい

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう



大量に汗をかいている場合は、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう

暑さ指数(WBGT)の入手方法

お出かけ前、運動前にこれからの暑さ指数(WBGT)をチェック！明日、明後日の暑さ指数(WBGT)予測値はこちらから入手できます。

環境省熱中症予防情報サイト
<https://www.wbgt.env.go.jp>



クリック



普段から暑さを感知するセンサーを身につけて、暑さ指数を確認しよう！

LINE

LINE