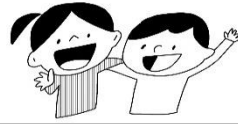


保健だより



日高市立高萩北中学校

保健室

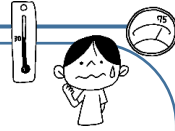
7月号

熱中症対策で暑さを乗り切ろう！



熱中症とは？

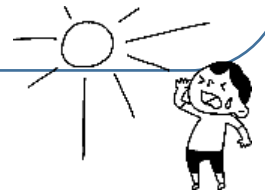
梅雨はまだ明けていませんが、強い日差しが照り付けて気温が上昇し、最高気温が35℃以上の猛暑となる日もあります。暑くて湿度が高い環境や、スポーツ活動等で汗をたくさんかいて水分不足になったり、体温が高くなったりして、体にさまざまな障害が起こることを熱中症といいます。重症の場合には、意識がなくなり命に関わる問題です。屋外ではマスクの着用により、熱中症のリスクが高まります!! 運動時にはマスクをはずしましょう！



現在、新型コロナウイルス感染症以外にもインフルエンザなどのさまざまな感染症が流行しています。手洗いなどの**基本的な感染症対策は継続**しましょう。マスクの着用は個人の判断となりました。しかし、熱中症のリスクやマスクを外すことができない人や外したくない人がいることも忘れないことが大切です。

熱中症の主な症状

めまい、失神、大量の汗、筋肉のけいれん、手足のしびれ、頭痛、吐き気、嘔吐、血圧低下、意識障害など



熱中症の予防

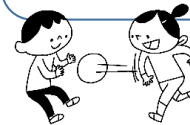
水分（塩分）をこまめにとる



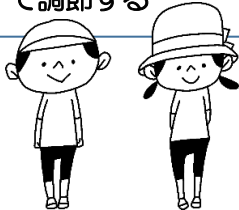
首などを冷やす（ぬれたタオルなど）



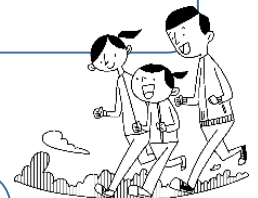
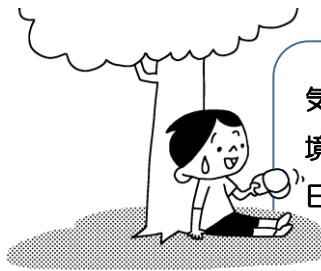
体育の授業、運動部活動、登下校など、運動中はマスクをはずす



帽子をかぶる
薄くて風通しがよく汗を吸う
インナーで調節する



気温・湿度が高い環境では運動を控え、日陰で休む



3年生の保護者のみなさまへ「性教育に関する講演のお知らせ」

7月7日（金）10:50～（2時間程度）性に関する講演を、3年生とその保護者を対象に実施します。講師は埼玉医科大学の産婦人科医の高橋幸子先生をお招きします。ぜひご参加ください。

熱中症の重症度と応急手当

重症度Ⅰ度

気分が悪い、ボーっとする

めまい、立ちくらみがある

手足がしびれる

筋肉のこむら返りがある(痛い)

(熱失神)



すぐに風通しのよい日かげに移動します。足を高くし、衣服をゆるめて、仰向けに寝かせます。

(熱けいれん)

手足のしびれや筋肉痛が起こったら塩分を含んだ飲料を補給するようにしましょう。



重症度Ⅱ度

頭ががんがんする(頭痛)

吐き気がする・吐く

体がだるい(倦怠感けんたいかん)

意識がなんとなくおかしい

(熱疲労)



涼しい場所に運び、水分・塩分を摂取させます。衣服をゆるめ、体を積極的に冷やしましょう。水が飲めない場合は、病院へ搬送するようにしましょう。

重症度Ⅲ度

意識がない

呼びかけに対し返事がおかしい

体がひきつる(けいれん)

まっすぐに歩けない・走れない

体が熱い

(熱射病)



熱中症の症状の中で最も重い状態です。意識が低下していれば命が危険な状態なので、すぐに救急車を呼びます。涼しい場所に移動させ、体を冷やします。