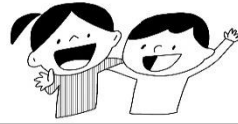


保健だより



日高市立高萩北中学校

保健室

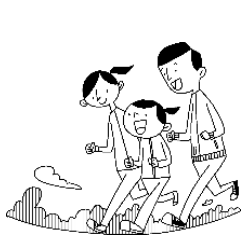
7月号

夏場は熱中症を予防することが大切



梅雨が明け、強い日差しが照り付けて気温が上昇し、最高気温が35℃以上の猛暑日が続く熱中症対策がかかせません！熱中症は命に関わる問題です。感染症対策も重要ですが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!**また、屋外、屋内では下の図のような条件ではマスクをはずして熱中症対策を優先しましょう。

屋外でマスクをはずすとき



運動中はマスクをはずす

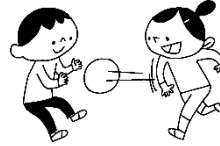
体育の授業
運動部活動



2m以上 (目安)

登下校

距離が近いときは
会話を控えよう!



他には、自然観察・写生活動
密にならない外遊びなど

屋外

- 距離が確保できる。
- 距離を確保できないが、会話をほとんど行わない。

屋内でマスクが不要なとき



個人で行う読書



調べたり考えたりする学習

2m以上 (目安)



屋内

- 距離が確保でき、会話をしない。

- マスクを着用しない場合であっても、手洗い、「密」の回避などの**基本的な感染症対策を継続**しましょう。
- マスクを必ず外さなければいけないわけではありません。
- 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

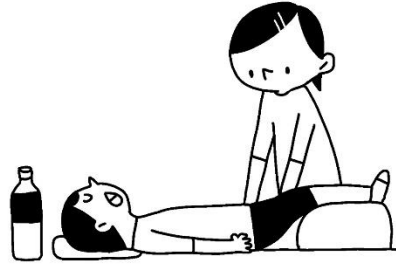
気分が悪い、ボーっとする

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

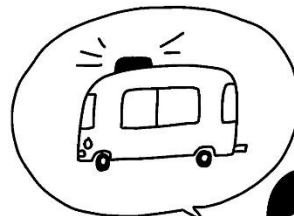
呼びかけに対し返事がおかしい

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。