



高島中学校 保健室 2023.7.20

もうすぐ1学期が終わり、夏休みに入ります。夏休みはどのように過ごしますか？今月のほけんだよりのテーマは熱中症です。熱中症予防を意識しながら、充実した日々を送ってください。

また、健康診断の結果、受診のおすすめをもらった人は、夏休み中に受診するようにしましょう。

## 熱中症に気を付けましょう

### 予防の3つのポイント

#### ①こまめに水分補給

- ・多めの水分を持参する。
- ・のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給する。
- ・大量に発汗する状況では、塩分等も含んで補給する。

#### ②自分自身の健康管理

- ・睡眠時間の確保・・・睡眠不足だと発汗作用がうまく機能せず血流が悪化し、身体の熱を逃しにくくなる。
- ・朝ごはんを食べる・・・不足している水分、塩分、栄養を補給する。
- ・体調が悪いときは無理をしない。

#### ③暑さを避ける

##### 室内では

- ・扇風機やエアコンで温度を調節。
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用。
- ・室温をこまめに確認。
- ・WBGT 値も参考に(QRコードから見れます)。

##### 屋外では

- ・日傘や帽子の利用。
- ・日陰の利用、こまめな休憩。
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える。

##### からだの蓄熱を避けるために

- ・通気性の良い、吸湿性、速乾性のある衣服を着用する。
- ・保冷剤、氷、冷たいタオル等で、体を冷やす。



#### 環境省熱中症予報

QRコードから滋賀県の熱中症予報が見ることができます。  
外に出かける時や活動するときの参考にしてみてください。



熱中症の応急処置

程度	症状		
I 度	めまい 立ちくらみ	筋肉痛 こむら返り	大量の汗
II 度	頭痛	吐き気・嘔吐	
III 度	けいれん 意識もうろう	高体温	

涼しい場所に移動し、水分・塩分補給

体を冷やす。自力で水分が取れない場合は、病院を受診

体を冷やし、救急車要請

効果的な体の冷やし方



今月のまちがいさがし

