

ほけんだより



令和6年7月22日
塩沢中学校 保健室
No. 5

熱中症

このような症状に注意！

熱中症Ⅰ度



めまい



こむら返り



大量の発汗

涼しい場所へ移動し、
水分をとりましょう。

熱中症Ⅱ度



頭痛



吐き気・嘔吐



倦怠感・虚脱感

休養をしても、症状
が改善しない場合
は、医療機関を受診
しましょう。

熱中症Ⅲ度



運動障害

意識障害・けいれん

高い体温

- ☒ 意識がない(おかしい)
- ☒ 全身のけいれんがある
- ☒ 自分で水が飲めない
- ☒ 脱力感や倦怠感が強くて動けない

救急車の
要請を！



**ためらわずに
救急車を
要請しましょう**

応急処置で大切な3つのポイント

①涼しい場所へ移動

まずはエアコンが効いた涼しい室内へ移動しましょう。屋外で、近くにそのような場所がなければ、風通しの良い日陰に移動し、安静にしましょう。

②衣服をゆるめ体を冷やして体温を下げる

衣服をゆるめて体の熱を放出しましょう。氷枕や保冷剤で両側の首筋や脇、足の付け根などを冷やします。皮膚に水をかけて、うちわなどで扇ぐことでも体を冷やすことができます。

③塩分や水分の補給

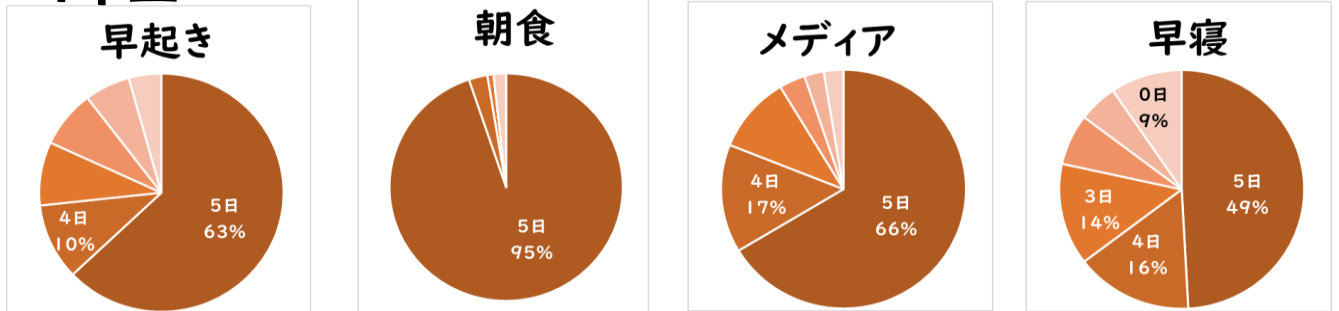
できれば水分と塩分を同時に補給できるスポーツドリンクを飲ませましょう。嘔吐の症状があったり、意識がなかったりする場合は、誤って水分が気道に入る危険性があるので、無理やり水分を飲ませることはやめましょう。



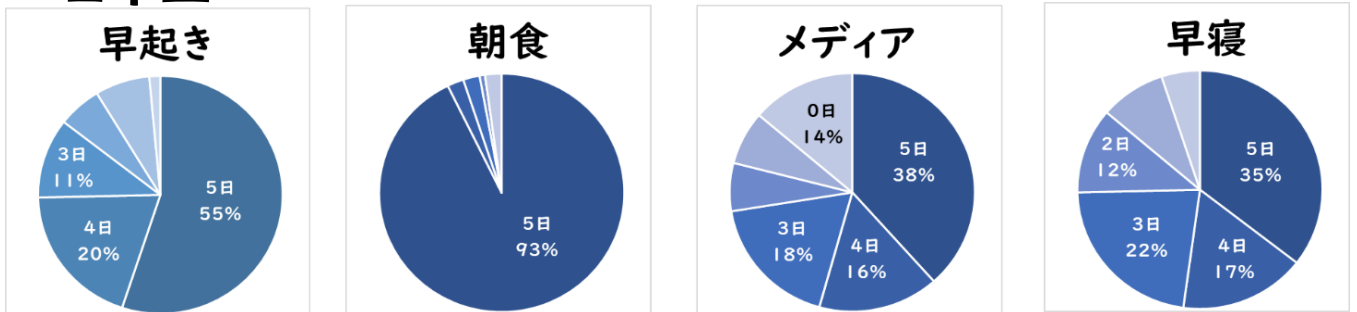
健康チャレンジ week の結果

健康チャレンジ week へのご協力ありがとうございました。学年ごとに結果をまとめました。

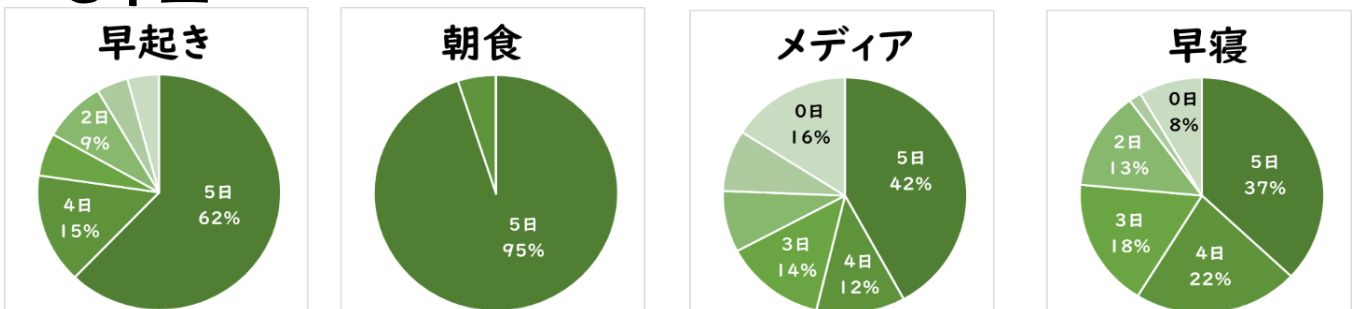
1年生



2年生



3年生



学年朝会で保健委員が結果を発表し、改善策の提案を行いました。どの学年も早寝・メディアが課題です。

次回の健康チャレンジ week は、熱中症予防もかねて、体育祭前の9月17日(火)～20日(金)に行う予定です。これから暑い日が続く、室内で過ごす時間も多くなるとは思いますが、学習や読書の時間も多くなり、スマホやタブレットの画面ばかり見ていることがないように自分でコントロールしましょう。

夏休み中も睡眠のリズムを崩さず、生活しましょう。

充実した夏休みを過ごしてください(^^)

