

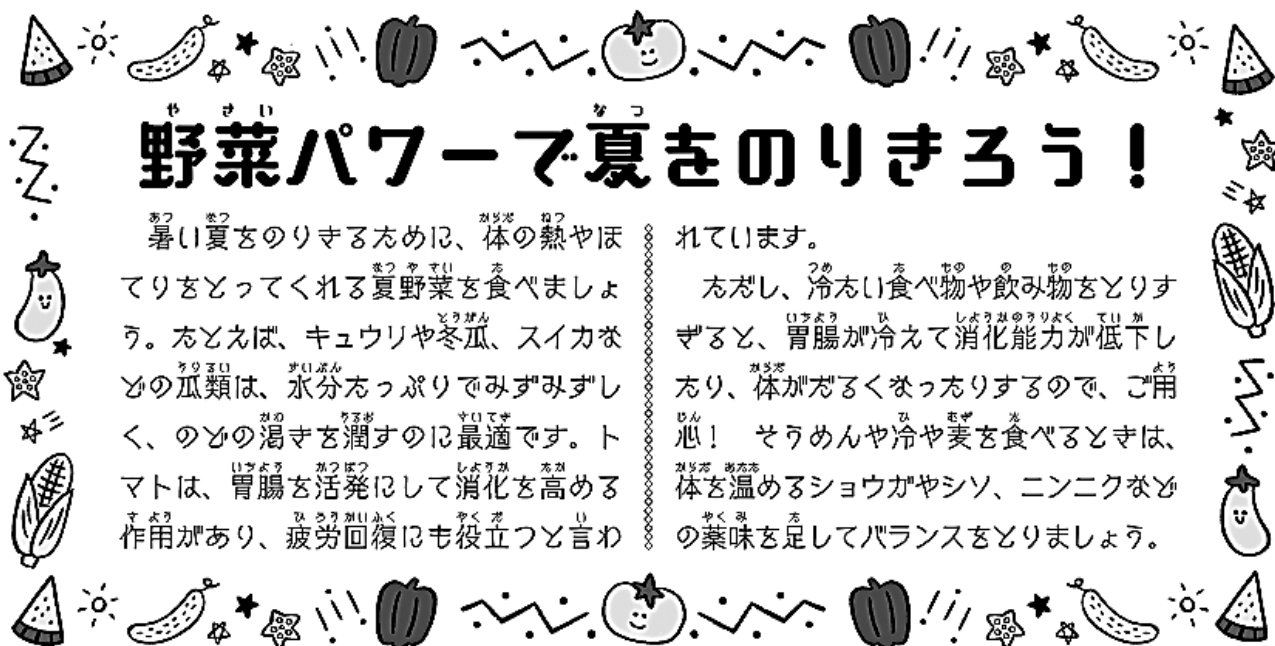


令和4年7月
平田中学校
保健室

期末テストも終わり、一学期もあと少し。もうひと頑張りすれば、夏休みがやってきます。

さて、気温も夏らしくなってきましたが、水筒は持ってきていますか？ウォータークーラーも活用して、こまめに水分補給をしましょう。ウォータークーラーは直飲み禁止なので、水筒を忘れずに！

また、今年も、マスクをしたままの運動で熱中症になったという人のニュースが流れています。身体へのリスクを考慮し、体育や部活動などのスポーツ時・登下校時は、必ずマスクを外しましょう！！



暑い夏をのりきるために、体の熱やほてりをとってくれる夏野菜を食べましょう。たとえば、キュウリや冬瓜、スイカなどの瓜類は、水分たっぷりでありみずみずしく、のどを潤すのに最適です。トマトは、胃腸を活発にして消化を高める作用があり、疲労回復にも役立つと言われています。

ただし、冷たい食べ物や飲み物をとりすぎると、胃腸が冷えて消化能力が低下したり、体がだるくなったりするので、ご注意ください！ そうめんや冷や麦を食べるときは、体を温めるショウガやシソ、ニンニクなどの薬味を足してバランスをとりましょう。

夏休み中の登校について

夏休み中も部活動がある日や登校する日は、忘れずに健康カードに体温を記入しましょう。顧問の先生や担当の先生に提出してくださいね。

また、夏休み中でも、部活動でのケガは、独立行政法人日本スポーツ振興センターの受給対象となります。申請用紙等を渡しますので、二学期が始まったら担任の先生が保健室へ伝えてください。

熱中症にはくれぐれも気をつけて、体調が悪くなってきたときは無理をせず早めに、顧問の先生や近くの先生に伝えて、涼しいところで休みましょう。

暑い夏を健康に過ごすためのやくそく



基本は無理をしない。
のどが渇く前に水分補給。



アイスや清涼飲料水など
冷たいものをとりすぎない。



冷房のタイマーを上手に
活用して冷えすぎに注意！

PICK UP

熱中症の症状と応急手当て

I度 軽度

- めまいや立ちくらみ
- 筋肉痛
- 手足のしびれ
- 気分不良
- 拭ききれないほどの汗がでる

応急手当てを行い、少し休んで様子をみましょう。

II度 中等度

- 頭痛
- 吐き気、嘔吐
- だるさ、疲れ
- 判断力や集中力低下

すぐに応急手当てをしながら、病院を受診しましょう！

III度 重度

- けいれん
- 高体温
- 意識がなくなる
- 汗が全くでない
- 呼びかけへの反応がおかしい

すぐに救急車を!!
応急手当てをして救急車の到着を待ちましょう。

涼しい場所に移動する



エアコンが効いた室内や風通しのよい日かげなどに避難する

首・わき・足の付け根を冷やす



ペットボトルなど冷たいものを身体の太い血管にあてる

水分・塩分をとる



経口補水液 500ミリリットルを目安として、「即座に」「飲むだけ飲む」