

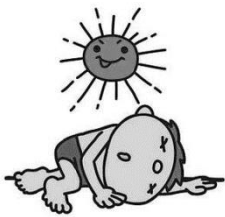
ほけんだよ!



2020年7月21日(火) 苦楽園中学校 保健室より

◎熱中症に気をつけよう

今の季節、気をつけてほしいのは、やはり**熱中症**です。激しい運動をしていなくても熱中症は起こるので、誰もが注意する必要があります。**自分自身で熱中症を予防できるように、そして周りの友達がしんどそうなときに気付いてあげられるように、熱中症について知っておいてほしいです。**



▼こんなとき、熱中症はおこりやすい!

- ※気温が高い
- ※湿度が高い
- ※風が弱い
- ※急に暑くなった

▼熱中症予防のポイント

- ・睡眠不足にならない(早寝早起き)
- ・帽子をかぶり直射日光を防ぐ
- ・吸水性や通気性のよい衣服を選ぶ
- ・水分補給はこまめに行う(のどが渴く前に!)
- ・体調が悪い時の無理な運動は避ける
- ・日頃から暑さに慣れ、強い体をつくる

熱中症はなぜおこる?



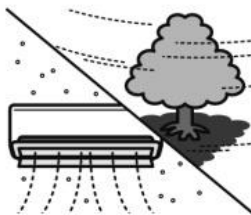
▼こんな症状が出たら熱中症

- ★**軽度の熱中症**
めまい、立ちくらみ、筋肉痛、顔色が悪くなる など
- ★**中度の熱中症**
激しい頭痛、吐き気、嘔吐、脱力感 など
- ★**重度の熱中症**
手足のけいれん、意識障害、ショック症状 呼びかけても返事がない など

熱中症かも!? と思ったら 自分でできる3つのステップ!!

1 涼しい場所へ移動する

- ・日かげ
- ・クーラーなどの効いた部屋



2 からだを冷やす

- ・水をかける
- ・うちわなどであおぐ
- ・首やわきの下、足の付け根などを氷で冷やす



3 水分・塩分を補給する

- ・0.1~0.2%の食塩水がベスト

