



いよいよ夏本番です。外にいただけで汗が出てくるようになってきました。今年の夏も、感染症対策をしながら熱中症対策も必要になってきます。運動時には、人と人の距離を十分にとり、マスクを外して実施するようにしましょう。また、冷房を使うときには、窓を閉め切りにせず、常に換気をしながらにしましょう。「コロナに負けない！暑さに負けない！」夏にしましょう。

三和中学校
令和3年度
第4号
保健室

ねっちゅうしょうたいさく
熱中症対策を！！ 7月1日～8月31日は熱中症予防強化期間
ねっちゅうしょうよぼうきょうかけっかん

「熱中症」とは、高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じる様々な症状の総称です。重症の場合は命にかかわることもあるので、予防がとても大切です。

- 熱中症4つの分類とその症状 -

① 熱失神

皮膚血管の拡張によって血圧が低下し、脳への血流が悪くなることにより起こります。

- めまい
- 一時的な失神
- 顔面蒼白
- 脈は速くて弱くなる

② 熱けいれん

大量に汗をかき、水だけを補給して血液の塩分(ナトリウム)濃度が低下した時に、足、腕、腹部の筋肉に痛みを伴ったけいれんが起こります。

- 筋肉痛
- 手足がつる(こむら返り)
- 筋肉のけいれん

③ 熱疲労

大量に汗をかき、水分の補給が追いつかないと、身体が脱水状態になり熱疲労の症状がみられます。

- 全身倦怠感
- 吐き気、嘔吐
- 頭痛
- 集中力や判断力の低下

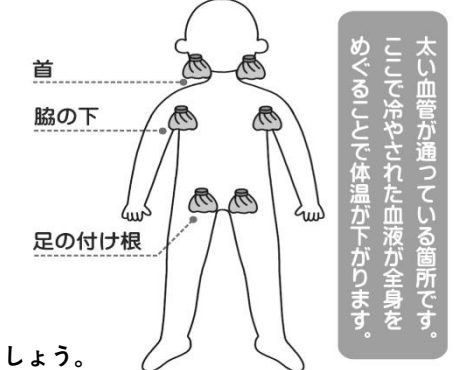
④ 熱射病

体温の上昇のため中枢機能に異常をきたした状態です。意識障害がみられたり、ショック状態になる場合もあります。

- 体温が高い
- 意識障害
- 呼びかけや刺激への反応がにぶい
- 言動が不自然
- ふらつく

- ねっちゅうしょうおうきゅうてあて
- 熱中症応急手当のポイント -
- 涼しい場所に移動する
○日陰や、冷房の効いた室内に移動し、あおむけで寝かせる。
 - 身体の冷却
○太い血管の部分、氷のうや凍らせたペットボトル、保冷剤、濡れタオル等で冷やす。
 - 塩分、水分補給
○水分と塩分を同時に摂取するために、スポーツドリンク等を飲む。

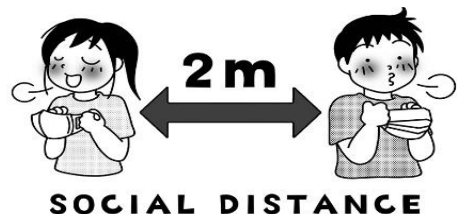
効果的に体温を下げるには
こつを冷やそう！



※「熱射病の症状」がある場合は、速やかに救急車を要請しましょう。

コロナに負けない！ 暑さに負けない！

マスクをはずせる距離を保とう！



涼感グッズ フル活用！



いつも以上に水分補給！



無理しない！



なつやす ちりょう
夏休みは治療のチャンス！

今年度の春の定期健康診断のすべての項目が終了しました。皆さんの健康診断の結果はどうでしたか？勉強や部活動など、学校生活を送る上で、身体の健康はとても大切なことです。今回の検診の結果で、治療が必要な人は早めに受診をしましょう。なにか分からないことがあったら気軽に保健室に聞きに来てください。

健康診断結果が記入された健康手帳を返却しました。おうちの人に、はんこを押してもらったら担任の先生に提出しましょう。治療が必要な人は、治療を済まし、お医者さんに健康手帳を記入してもらってから提出してください。健康手帳が返却されなかった人は、自分で健康手帳を持っている人は、結果を記入するので、その人も、担任の先生に提出してください。

健康診断で、要治療の項目があった。だから...

①夏休み中に受診する。 体調パッチリ!! 元気に登校

BEFORE

②ほうっておけば、自然に治るかも...

AFTER

今ごろになって、むし歯が...