



保健だより

野間中学校 保健だより H26.7.17



さあ、いよいよ夏休みです！勉強・部活・進路... やりたい事がいろいろあることでしょう。ケガや事故のないよう、十分気を付けて、よい夏休みを過ごしましょう。



毎日、暑い日が続きますね。セミも鳴きはじめ、夏がやってきた！という感じがします。ですが、急な暑さに身体がついていかず、体調を崩してしまう人が多くなりました。夏休み中、くれぐれも熱中症には注意してください！

夏休み、○○の時間はずらさない。



夏休みは **受診・治療**

のチャンスです！



治療の完了した人は、報告書を学校に提出してください。

※症状と対応を知って重症化を防ごう！※

熱中症に要注意

I度 軽度	II度 中等度	III度 重度	死亡
熱けいれん	熱失神	熱射症	
腕や足、お腹などのけいれん、大量の汗	顔色悪い、呼吸が速い、めまい、くらとする(失神) など	頭痛、めまい、吐き気、おう吐、全身のたるさ、力が入らない、体温 37.5℃~39℃台	
塩分不足によるものです	血流異常による貧血症状	救急車で大至急病院へ！	
500mlの水に小さじ1杯くらい塩、0.9%の食塩水を補給する	涼しい場所で、衣服をゆるめて、休ませて... 水分補給を！ スポーツドリンクや0.2%食塩水	意識もうろう、立てない、全身けいれん、言葉がおかしい、体温40℃以上、皮膚乾燥	
	吐き気などで水分補給ができないときや、回復しないときは すぐ病院へ	とにかく冷やす!!	
		首、わきの下、足のつけ根、水をかけてあかく	

※スポーツ活動中の熱中症予防※

- ① 暑いとき、無理な運動は事故のもと
→日かけや風通しのよい所で、適度に休けいをとります。
- ② 急な暑さに注意
→急に暑くなった日に、熱中症が多く発生しています。
- ③ 失われる水と塩分を取り戻そう
→こまめな水分補給が大切です。汗からは、水分と同時に塩分も失われます。土曜・日曜の部活のときは、スポーツドリンクを利用するのもよいです。
- ④ 薄着スタイルでさわやかに
→休けい中は、衣服をゆるめ、できるだけ、熱を逃がしましょう。
- ⑤ 体調不良は事故のもと
→体調が悪いと体温調節能力も低下し、熱中症につながります。日頃の体調管理を、しっかりとしましょう。