

# え が お



北本市立西中学校  
保健室  
令和3年6月8日(火)

## 梅雨が明けたら暑い夏!



梅雨ってどんなイメージがありますか? 「ジメジメ」「うっとうしい」・・・  
登校も、雨だと気持ちが沈みますよね。そんな日は、靴下の替えを持って来る、  
タオルを多めに持って来ると快適に学校生活が過ごせます。

今年も教室で冷房を使用しながら、換気のために窓を開けています。場所によっては冷えるので、シャージを持参するなど、工夫しましょう! また、雨や汗でぬれた後はこまめにタオルで拭いて体を冷やさないようにしましょうね。

## 熱中症に気をつけて!

熱中症のリスクが高くなるのは、こんなときです!!

### 気象条件

- ◆暑くなりはじめの時期
- ◆急に暑くなった日
- ◆熱帯夜(最低気温 25℃以上の夜)の翌日



体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすいのです。

### 体調

- ◆食事をきちんととっていないとき
- ◆かぜや下痢の後
- ◆睡眠不足のとき



食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときや、かぜや下痢の後で脱水状態になっているときは、熱中症のリスクが高まります。

### 環境

- ◆気温が高い ◆湿度が高い
- ◆日差しが強い ◆風が弱い

炎天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。特に、体育館を閉めきって行う部活動の練習では、こまめな水分補給と体調の観察が大切です。

これは熱中症の始まりです

- 手足のしびれ
- めまい、立ちくらみ
- こむら返り
- 気分が悪い、ボーッとする



涼しい場所で休憩をとり、水分や塩分を補給しましょう。水分は、本人が自分で持って飲むようにしましょう。

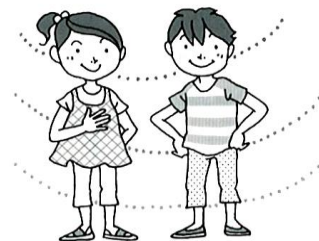
さらに症状が進むと...

- 頭がガンガンと痛む
- 吐き気・吐く
- 受け答えがおかしい



太い血管のある首やわきの下、足の付け根を冷やしましょう。症状がよくなる場合は、救急車を!!

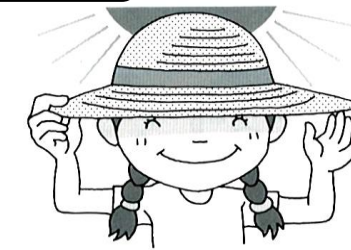
## 熱中症にならないために...



ゆとりのある風通しのよい服装をする



水分補給をこまめにしよう



ぼうしをかぶろう



黒っぽい服は熱を集めやすいので避ける



日かげや涼しいところで休けいしよう



体調が悪いときは運動をひかえよう

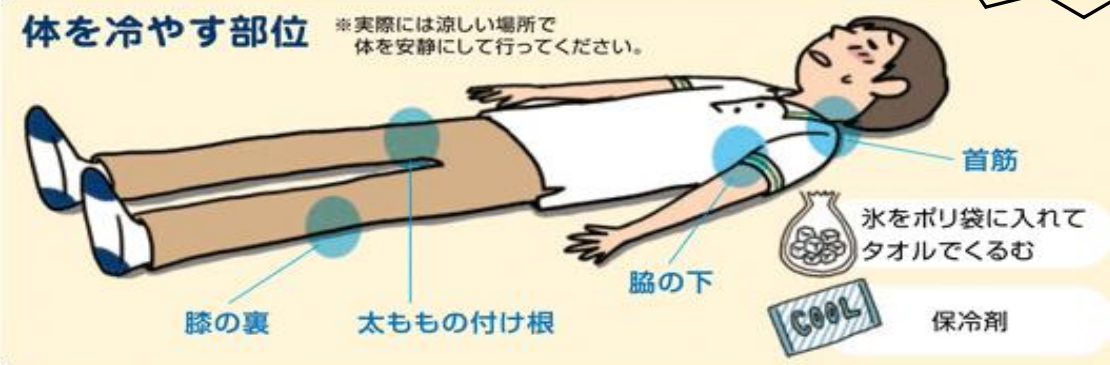
## 熱中症かな?と思ったら...

- ①まずは涼しい場所へ移動をして、安静にします。
- ②体温を測り、体を冷やしましょう。
- ③状態によっては、水分補給をしたり、医療機関を受診しましょう!

学校にいるときはすぐに先生へ連絡してください!

### 体を冷やす部位

※実際には涼しい場所で体を安静にして行ってください。



## 体育祭お疲れさまでした!!

体育祭当日、保健委員・給食委員は「救護・観察係」として大活躍しました。前日準備ではイス・机出し、トイレ掃除を念入りに行いました。けが人が少なくてよかったです!

