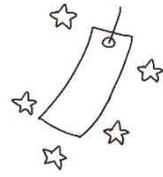


ほけんだより No.8

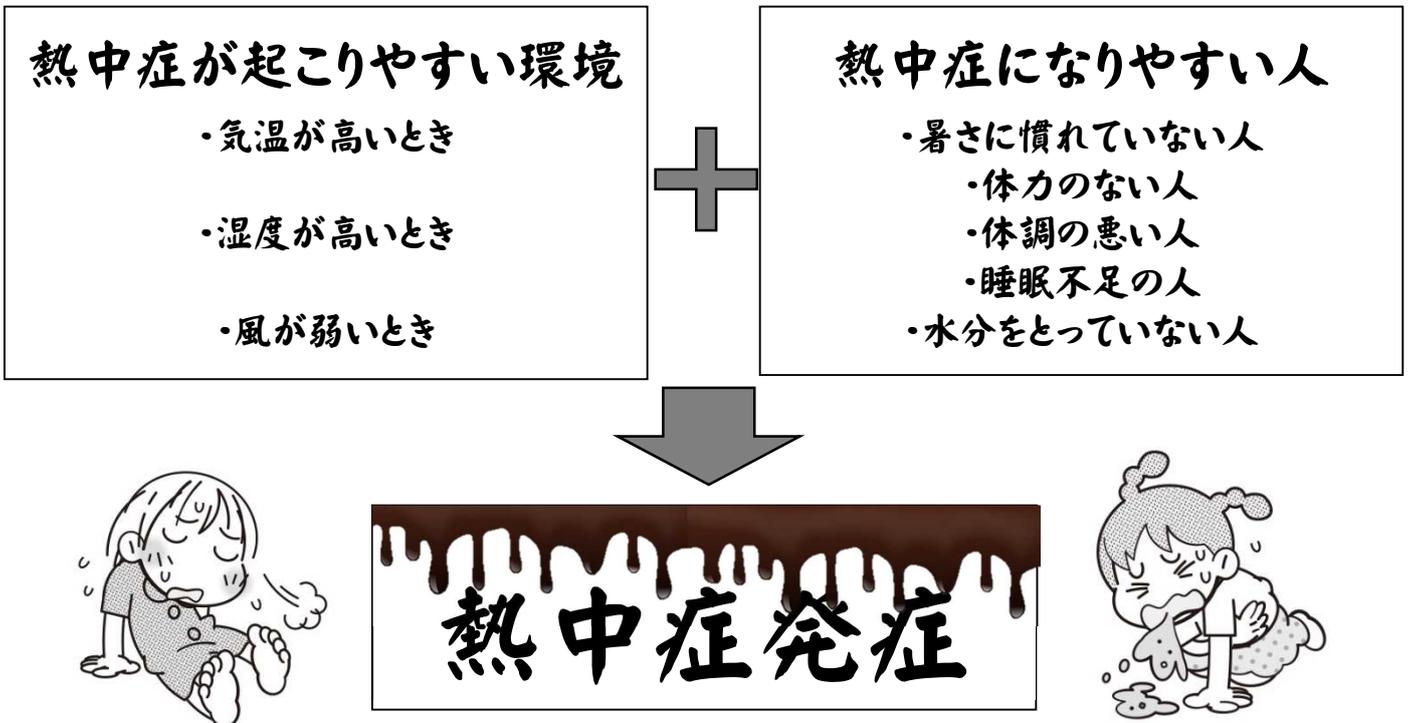


平成30年7月9日(月)
久之浜中学校 保健室

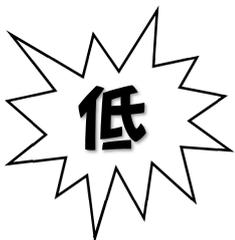
梅雨に入ったと思ったら突然の暑さにぐったりしてはいませんか? 少しずつ暑さに慣れていくことがとても大事です。お家でクーラーを使うときはあまり温度を下げすぎずに、エコモード(28℃くらい)にすると体温の変化が大きくなりず済みますし、身体にも地球にも優しい! 1学期も終盤です。楽しい夏休みまであともう少しですよ(^_^)/

STOP 熱中症

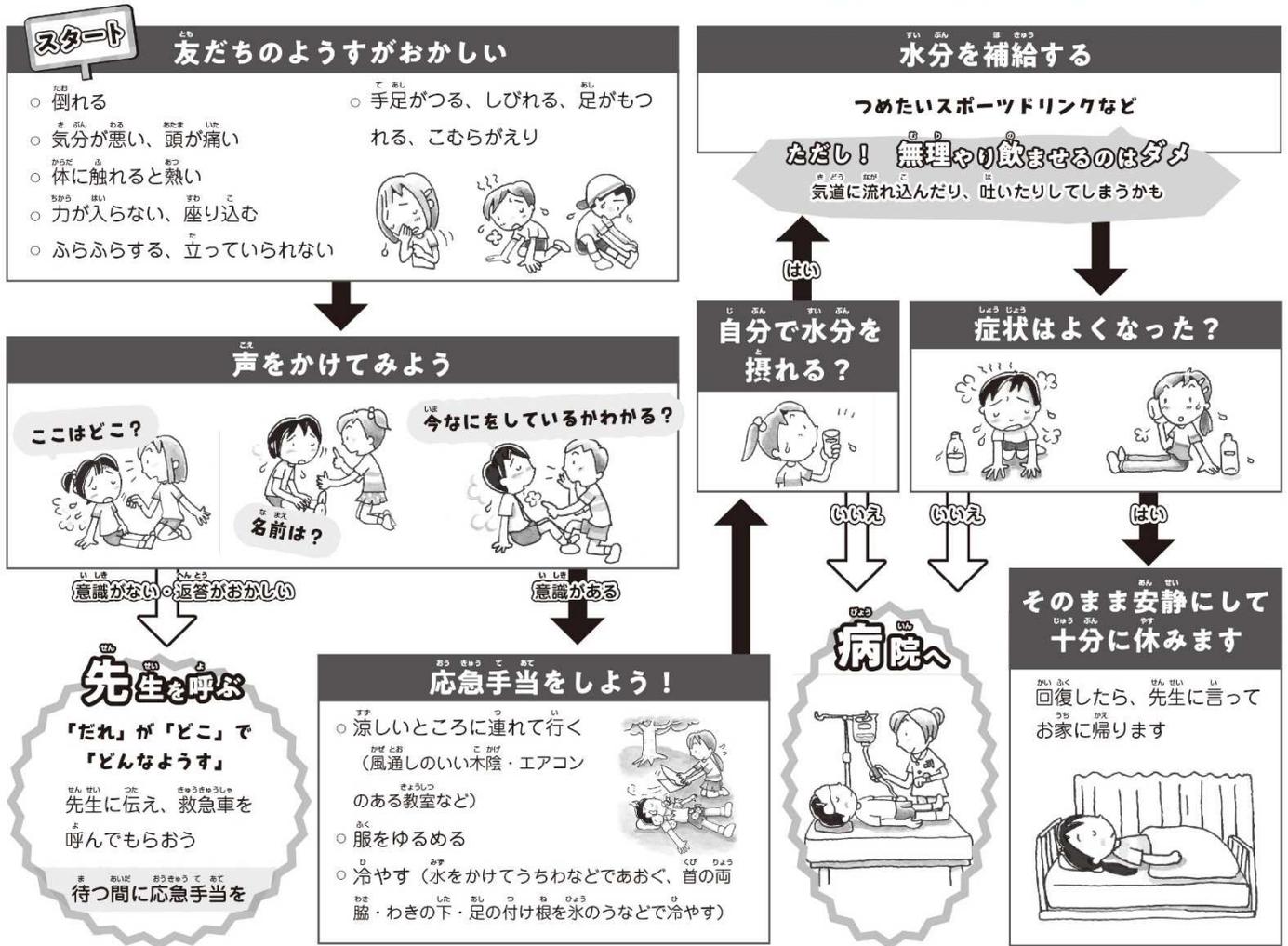
夏になると起こりやすい熱中症。テレビでもよく「病院に搬送された」「亡くなった」とニュースになっていますよね。熱中症は甘く見てはいけない、とても危険なものです。放置していると命に関わってきます。だからこそ、熱中症にならないように気を付けなければいけません。



I 度	II 度	III 度
<ul style="list-style-type: none">・めまい・筋肉の硬直・手足のしびれ・筋肉痛・気分不快	<ul style="list-style-type: none">・頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感(だるい)・虚脱感(ぐったり)	<ul style="list-style-type: none">・応答がおかしい・意識がない・けいれん・手足が動かない・高体温



熱中症かも! どうすればいい? 判断チャート



熱中症を予防するには?

正しい生活習慣

夜更かしをして寝不足になると、熱中症になる確率が非常に上がります。また、寝坊をして朝食を食べずに登校した、という人も危険です。

正しい生活習慣は熱中症に限らず日々の健康にもとても大事なことです。早寝早起きを心がけてくださいね。

水分補給

暑いときは汗が出ますよね。そのときに身体から水分が出て行ってしまうので、水分をこまめにとらないと、脱水症状を起こして熱中症になってしまいます。普段の学校生活は水やお茶で十分です。のどが乾いたと思った時はすでに脱水が始まっています。こまめに水分補給をしてくださいね。

無理はしない

体調を崩した次の日や、暑いのに長袖を着ている人は、熱中症になりやすいです。体育や外での活動は、体調が本調子でない場合は無理に参加しないでください。服装も、気温に合わせて選びましょう。ただし、クーラーの温度の下げすぎは禁物です!