

保健だより

夏休み号

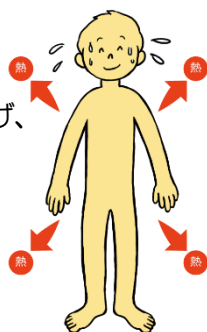
1学期も残すところ今週のみとなりました。暑い日が続いていますが体調を崩してはいませんか？本校生の中では、暑さや脱水により頭痛や吐き気などの症状を訴える人が多くなっています。夏の暑さを乗り越えるためにも熱中症予防に心がけて体調管理を行い、夏休み明けを元気に迎えられるようにしましょう！

☆熱中症とは

人間は体温調節機能を持っています。高い気温や湿度、スポーツなどによって体温が上昇すると、皮膚血管を広げたり、汗をかいたりして、異常な体温上昇を抑え、体温を一定範囲内に保とうとします。しかし、熱の産生と放散のバランスが崩れると、脱水症状や塩分の欠乏、高体温を引き起こし、体温調節機能自体が破たんしてしまう障害が生じます。これを熱中症といいます。

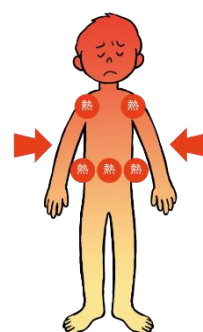
正常時

- ・汗をかいて体温を下げ、体温が一定に保たれている。



熱中症

- ・体温がぐんぐん上がり、放散できずにこもる。



☆こんな日は熱中症に注意

暑さが本格化する前の時期は、体が暑さに慣れていないので、それほど高い気温でなくても、熱中症を発症することがあります。

また湿度が高いときや風がない室内などでも、汗は気化しづらく熱中症になることがあります



高温・多湿の時



風がないとき



急に暑くなったとき

☆水分補給のポイント ～のどが渴いたと感じてからの水分補給では遅い！！～



水や麦茶



こまめに飲む



塩分をとる

熱中症の症状と手当

重症度Ⅰ度	(熱失神) (熱けいれん)	・気分が悪い、ぼーっとする ・めまい、立ちくらみがある 風通しのよい日陰や、冷房の効いた場所に移動します。衣服をゆるめ、足を高くして仰向けに寝かせます。 ・手足がしびれる ・筋肉のこむら返りがある(痛い) 手足のしびれや筋肉痛が起こったら、塩分を含んだ飲み物を補給するようにしましょう。	
重症度Ⅱ度	(熱疲労)	・頭ががんがんする(頭痛) ・吐き気がする、吐く ・体がだるい(倦怠感^{けんたいかん}) ・意識がなんとなくおかしい	 涼しい場所に運び、衣服をゆるめて足を高くして寝かせます。体を冷やし、吐き気などがなければ、水分・塩分を補給させます。自力で飲めないときは医療機関に搬送します。
重症度Ⅲ度	(熱射病)	・意識がない ・体がひきつる(けいれん) ・呼びかけに対して返事がおかしい ・まっすぐに歩けない・走れない ・体が熱い	 命の危険がある状態です。すぐに救急車を呼び、体の冷却を続けます。意識がない場合は横向きにして、気道を確保します。

受診がまだの人へ

夏休みはたっぷり時間があります

4月からの健康診断が終わりました。校医さんから「病院に行って詳しく診てもらったほうがいいよ」と言われた人には「受診のおすすめ」を渡しています。まだ受診をしていない人は、夏休みがチャンスです。病院で一度診てもらってください。

もし治療が必要な時も、夏休みなら通院しやすいと思います。

そのうち、そのうち…で夏休みが終わらないうちに



夏休み中の

登校日は・・・

8月1日(月)です。

元気に会えることを

楽しみにしています♪

