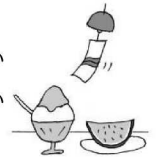


ほけんだより夏バージョン

高松市立勝賀中学校

梅雨が明けると、暑さが続きます。水分をこまめに摂るとともに、暑さの厳しい時間帯に、暑い場所へ長時間の外出や活動はできるだけ避けるようにしましょう。やむをえない場合は、水分だけでなく休けいもこまめに取り、体調の変化には十分注意を払いましょう。



熱中症になりやすい日の条件は...

睡眠不足や、食事をきちんと摂っていない、感染症や下痢など体調がよくない場合も、熱中症にかかりやすくなります。

このような日はとくに注意が必要です。外での活動はひかえめにしてください。

熱中症の症状と対応

重症度	軽症			重症		
症状	めまい、立ちくらみ、筋肉痛 こむら返り、大量の汗など	頭痛、はき気、体がだるい 軽い意識障害など	意識障害、けいれん、まっすぐ歩けない、高体温など			
対応	<ul style="list-style-type: none"> ○ 涼しい場所（風通しのよい日かげ、エアコンがきいた部屋など）へ移動する。 ○ 衣服をゆるめ、水をかけたり、ぬれタオルを当て扇風機で風を送るバドして体を冷やす。 ○ 水分と塩分（スポーツドリンクや経口補水駅など）を補給する。 ○ 意識がない場合は、すぐに救急車を呼ぶ。 <p>自分で水分が摂れない時や症状が改善しない時も医療機関へ</p>					

熱中症を防ぐためには

- 帽子などで直射日光をさける
- こまめに水分を摂る
(汗を多くかいたら、塩分も摂る)
- 運動の前にも水分を摂っておく。
- 涼しい服装をする
(吸湿性や通気性の良い素材などを選ぶ)
- 外で活動をする時は、こまめに休憩を取る。
(体調や気温に応じて無理をしない)
- 日頃から体調を整える
(十分な睡眠、バランスの良い食事など)



汗をかきます

寝る前も水分補給を

