

ほけんだより

熱中症対策号



令和6年6月27日(木)
札幌市立上篠路中学校
保健室

暑い夏が始まります!!!

今日から気温が高くなる予定です。体育館の照明器具工事や暑さ対策としてジャージ登校可能期間となっています。天気予報を確認し、気候に合わせた服装で過ごしましょう。

今週は、休日も気温が高くなる予報です。大会や運動する予定があるみなさんは、特に気をつけてください。

熱中症を引き起こす原因は？

① 環境

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い
- ・急に暑くなった日



② からだ

- ・脱水症状
- ・体調不良
(寝不足も含め)
- ・持病がある人



③ 行動

- ・激しい運動
- ・慣れない運動



これらの環境・からだ・行動の条件が関係しています

熱中症の症状は？



- ・めまい、立ちくらみ
- ・手足のしびれ
- ・筋肉がけいれんする

重症度 1

- ・頭痛
- ・吐き気
- ・体のだるさ
- ・集中力の低下

重症度 2

- ・意識がない
- ・体が熱い
- ・呼びかけの返事が
おかしい
- ・体がけいれんする

重症度 3

自力で水分補給
できない場合
救急搬送が
必要です!

重症度3のような
症状がある場合は
迷わず
119番通報!!!



熱中症は重症の場合、
命の危険があり、回復後も後遺症が残る可能性があります。
事前に対策できることは各自準備し、熱中症に備えましょう。

熱中症対策① 生活習慣を整える

十分な睡眠をとること



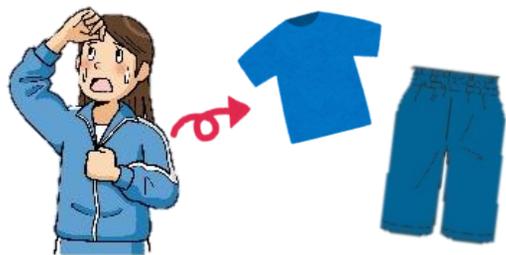
朝食をしっかりと
食べてくること



体調が悪いときは
無理をしないこと



熱中症対策② 服装を工夫する



暑さを感じる時に、長袖や長ジャージを着ていると体に熱がこもってしまい体温がどんどん上昇し熱中症になりやすくなってしまいます。気温に合わせて涼しい服装になりましょう。

熱中症対策③ こまめな水分補給



喉がかわいてから水分補給は…

アウト!

すでに脱水症状が起きています



喉がかわく前にこまめに水分補給することが大切です



! 水筒を準備しましょう!

ポイント



冷たい飲み物は体内から体を冷やす効果があるため、水筒には氷を多めにいれることをおすすめします!



熱中症対策④ 暑さに備えて…

登下校時や、外に出るときは帽子をかぶり直射日光を防ぎましょう。



ハンカチとは別に、汗ふき用タオルがあると便利です。汗で体が蒸れると肌トラブルの原因にもなります。



どこを冷やすのが効果的?



首筋

わきの下

足の付け根

暑いときには、左図の部位を冷やします。この部位は、皮膚の表面の近くに太い血管があるためここを冷やすことで、大量の冷えた血液が体内に戻っていき効果的に体を冷やすことができます。