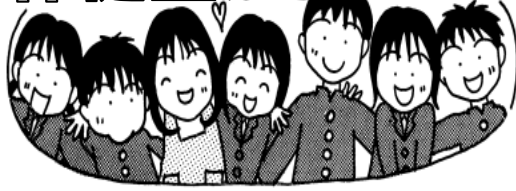


# 保健室から



# スマイル


香南中学校  
令和3年7月1日 No.5



気温の高い日が続いています。熱中症に要注意しましょう。外の気温と教室の気温差により頭痛や腹痛で保健室へ来室する人がいます。

1学期も残りわずかとなりました。暑さに負けず元気に過ごしましょう。

## 熱中症の症状

分類	症状	症状から見た診断	重症度
I度	めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直 手足のしびれ・気分不快	熱失神 熱けいれん	低  高
II度	頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感	熱疲労	
III度	II度の症状に加え、意識障害・けいれん 手足の運動障害・高体温	熱射病	

## 熱中症を疑ったときにとるべき行動

- ①涼しい環境への避難：風通しの良い日陰や、クーラーが効いている室内等
- ②脱衣と冷却：衣服をゆるめる。氷のう等で、首の付け根・脇の下・股関節を冷やす。濡らしたタイルを当て、うちわや扇風機で扇ぐことも有効。
- ③水分・塩分補給：冷たい水。  
大量の発汗があった場合は、経口補水液やスポーツドリンクなどが最適。
- ④医療機関へ運ぶ：重症度を判断する重要な点は、意識があるかどうか。少しでも意識がおかしい場合は、II度以上と判断し病院への搬送が必要。



## 熱中症を防ぐためには

### 暑さを避ける

特に、気温が35℃を超えた場合は、運動は原則中止。換気をしたり、クーラーを使用したりする。



### 急に暑くなる日に注意

上手に発汗できるようになるには、暑さへの慣れが必要。運動をするときには、こまめに休憩をとりながら行う。

### こまめに水分・塩分を補給

のどが渇く前に水分補給をする。大量に汗をかいたときは、塩分をとる。清涼飲料水の飲みすぎには注意。



### 暑さに備えた体づくり

早寝・早起き・朝ごはん・適度な運動をして体力をつけよう。

