

保健だより



令和8年 7月17日

山田高等学校
定時制 保健室

梅雨が明け、暑いが続いています。休みに入っても熱中症に注意しましょう。
月曜日にあった救急法では、暑い中でも熱心に取り組む姿に感動しました。
とても上手だった心肺蘇生、必要な時には、自信を持って行動してくださいね。



熱中症の症状は！？



めまい、立ちくらみ、こむら返り(筋肉が硬くなり痛む、つっぱる、力が入りにくい)、頭痛、倦怠感、吐き気、ボーっとする(軽い意識障害)、けいれんなど

〔 熱中症を防ぐには！？ 〕

朝ごはん 食事からも多くの水分を補給できます。
熱中症予防に必要な水分や塩分をとれます。

睡眠 寝不足は、熱中症を起こしやすいです。特に暑い日は体力を消耗するので、日頃から十分な睡眠をとっておきましょう。(7～9時間は、とる)



↑ 定時制給食

水分補給 のどの渇きを感じた時には、体は、かなりの水分不足で脱水状態。のどの渇きを感じる前に、こまめに水分をとりましょう。



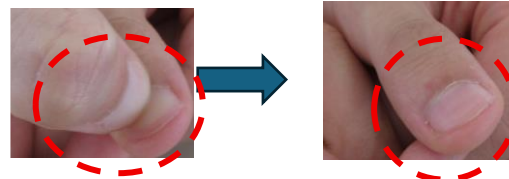
〔 汗が出るのは、なぜ！？ 〕



皮膚の表面から汗が蒸発する時に体の熱をうばって体温を下げるため。
汗は、血液中の水分と塩分から作られます。そのため、血液を作るための栄養素が入った食事(食べ物)や塩分と水分をとることは、汗が多く出る暑い夏も大事です。

〔脱水状態(体に必要な水分量が少なくなっている状態)かを簡単に調べる方法〕

片手の親指の爪で、もう一方の爪を押すと白くなる。押した指を離した後に色がすぐに戻りにくい(いつもより時間かかる)場合は、脱水状態なので注意が必要です。



もし、友達が熱中症で倒れていたらどうしますか？

救急法でもやっ
た意識の確認

周りの協力者（大人など）を呼ぶことも必要ですが、いざというときの
ために、熱中症の救急時の対応について知っておきましょう。

〔意識の確認 意識なしの場合〕

① 意識の確認

なし：呼びかけに答えないなど意識がはっきりしない場合は、
救急車を呼ぶ 救急車を待つ間は、体温を下げる。



体調は、変化することがあるので、体調の悪い人を一人にしない!!



〔意識の確認 意識ありの場合〕

① 意識の確認

あり：涼しい場所で休養 必要に応じて体温を下げる。

② 水分を自力で 飲めるか

飲める：塩分の入った水分をとる。経口補水液を飲ませると
早めに回復します。



飲めないまたは飲めても症状が良くならない場合：

早めに医療機関への受診が必要

③後に再び体調が悪くなることもあるので、無理をせず体を休める。

様子をみても症状が良くならない場合は、**医療機関を受診**

水分を自力で飲めない、症状が良くならない場合は、早めに医療機関への受診が必要です



『熱中症ゼロへ』ホームページから 熱中症
の症状の詳しい内容やセルフチェックを QR
コードで読み取れます。



↑ 熱中症の症状



↑ 熱中症セルフチェック



自分の体のことなど気になることがあれば、
いつでも保健室へ聞きに来てください。

