ほけんだより

7月号

大師高校 保健室

７月に入り、夏本番が近いですね。梅雨明けには、日差しの強い日が続くかと思います。
晴れた日には、５分ほど太陽の光を浴びてみてください。元気が出てくるかもしれません♪
ただし、日焼けには注意してくださいね！
もうすぐ夏休みです。楽しく過ごせるよう、健康チェックはかかさないでください☀

✿熱中症ってどんなこと？✿

みなさんもこの季節になると「熱中症」というワードをよく耳にすると思います。
「暑い場所にいると、なるんでしょ？」「水飲めば大丈夫でしょ？」と思っている人いませんか？
熱中症が起こる原因には様々な要素があるのです。今年は、マスクをつけている時間が長いこともあり、どんな人でも熱中症などの体調不良になる危険性があります。
「自分は大丈夫だ！」とかんたんに考えず、日頃から自分の体調を気にしましょう！

◎熱中症とは？

体内の水分や塩分などのバランスが崩れることにより生じる様々な症状の総称です。
暑くてじめじめした場所だけでなく、家の中でじっとしているだけでも、なることがあります。

◎熱中症の症状と対処

重症度	症状	対処	医療機関への受診
軽 ⇩ 重	めまいや大量の汗、こむらがえり	涼しい場所へ移動、水分補給	・症状が改善⇒必要なし ・口から水分が飲めない、改善しない⇒要受診
	頭痛や吐き気、判断力や集中力の低下	涼しい場所へ移動、体を冷やす、水分と塩分の補給	
	呼びかけに対しての反応や会話がおかしい、普段通りに歩けない、けいれん	涼しい場所へ移動、安静 体が熱ければ保冷剤などで冷やす	ためらわず 救急車を要請

◎熱中症の予防

３つの熱中症予防を実施しよう

1 水分・塩分補給

のどが渇かなくても、水分補給をしましょう。
ただし、塩分は取りすぎに注意です。

2 適度な休憩

3 日よけ対策

暑い日に、頭痛や吐き気、立ちくらみなどがあれば、熱中症かもしれません。
涼しい場所に移動して、水分補給をしましょう。
自転車での走行中など周りに人がいない場合は、マスクを外してもかまいません。