



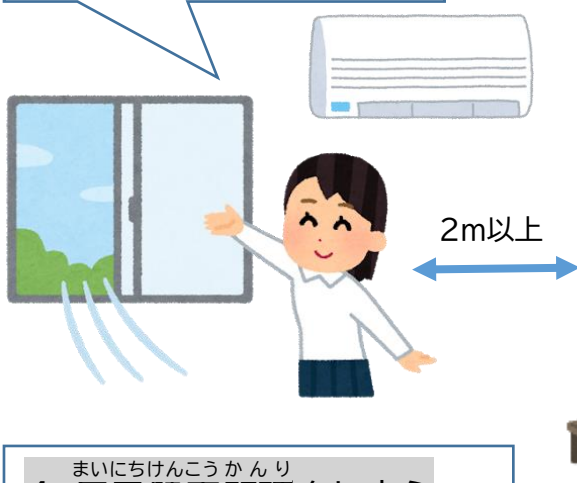
令和2年 6月
釜利谷高校 保健室

梅雨の晴れ間や梅雨明けは、急に気温や湿度が上がり、熱中症になる危険性が増します。
感染症対策の「新しい生活様式」とともに、熱中症予防のための行動も意識していきましょう。
今回は熱中症の「予防」「症状」「応急手当」について紹介します。

○「新しい生活様式」における熱中症予防のポイント

1 暑さを避けよう
換気扇や窓を開けることで
換気しつつ、エアコンを使う

2 適宜マスクをはずそう
屋外で人と十分な距離(2m以上)を
とれる時は、マスクをはずす



3 こまめに水分補給しよう
のどが渴く前に水分補給
1日あたり1.2L

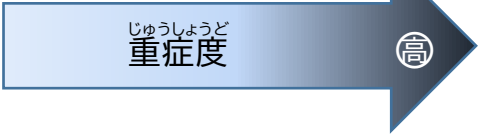
4 毎日健康管理をしよう
日頃から体温測定、健康チェック
体調が悪いと感じた時は、
無理せず自宅で休む

5 暑さに備えた身体づくりをしよう
日頃から適度に運動する
食事と睡眠をしっかり取る



ねっちゅうしょう しょうじょう とき ようちゅうい
 ○熱中症の症状～こんな時は要注意～

<p>めまい・立ちくらみ 筋肉痛・筋肉がつる 手足のしびれ 気持ち悪さ</p> 	<p>頭痛 体のだるさ 吐き気 力が入らない</p> 	<p>呼びかけに反応しない まっすぐ歩けない 高体温</p> 
--	--	--



ねっちゅうしょう おうきゅうてあて ねっちゅうしょう おも
 ○熱中症の応急手当～熱中症かな？と思ったらすぐに！～

1 涼しい場所で休む



クーラーが効いている
 室内や、風通しのよい
 日陰などへ移動します。

2 身体を冷やす

- ・衣服を脱いだりゆるめたりして、風通しを良くします。
- ・肌に濡らしたタオルを当て、うちわや扇風機で扇ぎます。
- ・冷えたペットボトルの飲み物や氷のうなどがあれば、首もと、わきの下、足の付け根に当て、身体の表面近くの太い血管を冷やすことも効果的です。



重症の時
 ホースで水をかけたり、
 氷水に全身をつけたりします。



3 水分・塩分をとる



- 意識がはっきりしている場合 冷たい飲み物を自分で飲ませます。
- 経口補水液(OS-1)やスポーツドリンクが最適です。
- 自分で水分がとれないような場合 すぐに119番通報します。