

# 保健だより 7月



別府青山・別府翔青高校 保健室

雨が続いたと思ったら、急に暑くなり、気候の変化に身体がついていけない人も多いのではないのでしょうか。でも夏休みまであと少し。環境に負けず、心を元気に過ごしていきましょう!

## 【熱中症について】

熱中症は気温などの環境条件だけでなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・かぜが弱い日や、からだ暑さに慣れていない時は注意が必要です。下のような症状があったら、熱中症を疑いましょう。

### 《熱中症の症状と分類》

軽	<b>めまい・立ちくらみ</b> 筋肉痛・筋肉の硬直 汗がとまらない 「こむら返り」等も含まれます。発汗による塩分(ナトリウムなど)の欠乏により起こります。	
中	<b>頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感</b> 身体がぐったりする、力がはいらぬなどがあり、「いつもと様子が違う」程度の軽い意識障害を認めることがあります。	
重	<b>意識がない・けいれん・高い体温</b> 呼びかけや刺激への反応がおかしい。 からだガクガクとひきつける(全身のけいれん) まっすぐ歩けない、走れないなど。	

熱中症になった時には…

**こまめな休憩、水分補給を忘れずに!**

軽度の症状の時は、涼しい場所へ避難し、服をゆるめからだを冷やし(霧吹きなどを使用)、水分・塩分の補給をします。自力で水分を摂取できない時や、症状が回復しない時は経過を見て医療機関へ搬送します。

意識がなかったり、呼びかけに対し返事がおかしい時、重症の時はすぐに救急車を要請します。

こんな人は特に注意!!

肥満傾向の人、暑さに慣れていない人、  
持病のある人、体調の悪い人、高齢者・幼児

《今年度の健康診断が終わりました》結果のお知らせをもらった人は、夏休みを利用して医療機関を受診しましょう。結果報告は忘れずに保健室まで提出してくださいね。

また眼科について、色の見え方で気になることがある人は保健室へ相談にきてください。