

ほけんだより

H=9.7.7

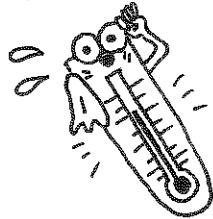
作成 2-1 阿部 亜理沙 2-3 柳川 長徳 2-4 藤本 真由

知って防ごう 熱中症!!

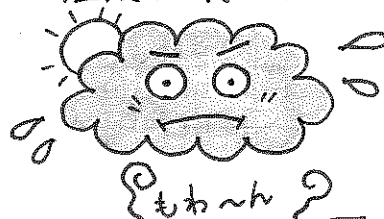
暑さで体の水分・塩分のバランスが崩れ、体温調節機能が働かなくなり、体内に熱がこもって様々な症状が起きるのが熱中症です。

こんな日は熱中症に注意

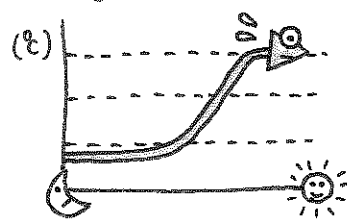
気温が高い日



湿度が高い日



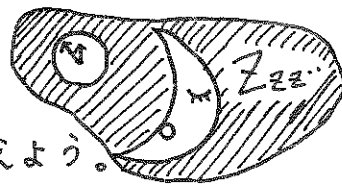
急に暑くなった日



熱中症の予防法

① 睡眠をしっかり取る。

→ 夏場の睡眠不足は厳禁。よく寝て体調を整えよう。



② 食事を抜かない。

→ クラスマッチで熱中症になっている人のほとんどが、

朝食または昼食をとっていない。食事抜きでの活動はもてのほか。



③ 体調が悪いときは無理をしない。

→ 体調がすぐれないときは熱中症の危険性がかなり高くなる。

暑さに慣れていない人や病み上がりの人も要注意。

④ 水分補給・休憩をこまめにとる。

→ のどがかわいてなくても水分をとることが大切。

特に気温や湿度が高い日は15~20分ごとに休憩し水分補給をしよう。



熱中症の応急手当

① 涼しい場所に移動する

日かげやクーラーの交いた部屋で休養を。

② 体温を下げる

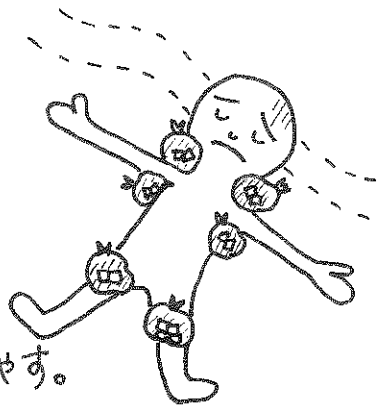
衣服をゆるめる。

首やわきの下、太ももの付け根などを氷で冷やす。

③ 水分・塩分を補給する

スポーツドリンクや食塩水で水分・塩分を補給する。

水分は自分で持って飲む。



CHECK IT!

自分で水分もとれない場合や症状がよくなる場合は急いで救急車を!! また症状は急変することが少ないので、絶対に目を離さないこと。



ペットボトルはいつまで飲める??

水分補給に便利なペットボトルですが、どうやって飲んでいきますか?

ペットボトルに直接口をつけて飲むと、口の中の雑菌や食べカスなどが逆流してペットボトルの中に入ります。ペットボトルの中は雑菌が増殖する条件が整っていますので、すぐに雑菌が増えてしまうのです。それを飲むと、下痢や嘔吐、発熱の原因になることも...

直接口をつけて飲んだときには、冷蔵庫で保管し、できるだけ早く飲みきりましょう。

