

ほけんだより 7月

松山中央高校
保健室
R7年7月

1学期も残りわずかとなり、夏休みももう目前ですね。

暑さが本格的になり、熱中症になりやすい時期がやってきました！
疲れがたまっていたり、日頃の活動量が少ないと、体温調節機能が弱まり、少し体を動かしただけでも「無理な運動」となり熱中症になりやすくなります。日頃から生活習慣を整えて過ごしてくださいね。

今月の目標

夏の
健康管理



熱中症の症状

軽症

重症



立ちくらみ・めまい
足がつる など



頭痛、吐き気・嘔吐
だるさ など



たおれる、意識がなくなる
体のけいれん、汗がかけない など

熱中症
かも!?

と思ったら

エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ



首のまわり、
わきの下、
足の付け根を
冷やす



経口補水液などで
水分補給



覚えておこう

水分補給のコツ



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渇く前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に



朝起きたとき、お風呂の後は
コップ一杯分プラス



こんなときは
救急車!

自分で
水が飲めない

受け答えが
おかしい

悪化すると
命にかかわることも。
すぐに対処しましょう。

健康診断で心配なところが見つかった人へ
6月30日までの期限でしたが、
まだ受診していない人は
必ず夏休み中に受診しましょう

ハンディファンを使うときの注意

外気温が35℃以上のときは熱風を当てる
ようなものなので、単体では使わず、
濡れタオルなどを併用する

35℃
以上



風を目に当てないようにする
(首元に向きに向けてとよい)



周囲に注意し、髪などを
巻き込まないようにする



「落とすなどして
強い衝撃を与えた」
「水没した」
「異常に熱くなる」
「異臭がする」といった
ものは使わない



夏休みのうちに
治療をすませよう

