

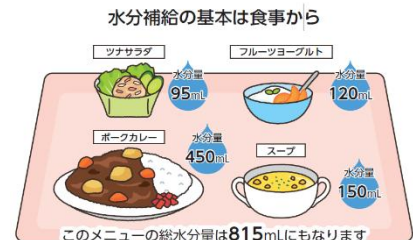
日差しが強い日が多くなってきました。年々夏になるのが早まっているような気がします。来週は、夏日になる日が多くなるとの予想もあります。暑い時期には、熱中症になる可能性が高くなります。予防法や対処法について、確認しておきましょう！

引用資料：「健」6月号 養護実践アイデア集

熱中症を予防しよう!!

① 水分補給の基本は食事から

みなさん、朝ごはんを毎日しっかり食べていますか？朝ごはんを食べることで、水分だけでなく、エネルギー、塩分や各種栄養をとることができます。朝ごはんを欠かさず食べましょう！

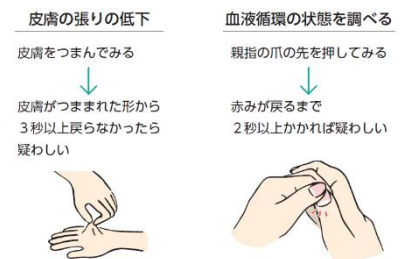


【1日のちをみる水分補給】 飲料の摂取

② 脱水症のセルフチェックをしよう

熱中症になる人は、多くの場合「脱水症」にもなっています。脱水症になっていないか自分で確認し、疑わしい場合は、すぐに経口補水液を飲みましょう！

脱水症のチェック方法



熱中症になったら!!

【熱中症の症状】 軽症：めまい、立ちくらみ、足がつる 中等症：頭痛、吐き気、嘔吐、顔が青白い

【軽症・中等症の場合の対処法】 下の図のように、体を冷やし、回復しても病院受診する。



【重症】 呼びかけても答えない、意味不明な言葉を発する、汗が出ていない、体温40℃以上

救急車を要請。家の場合、氷水風呂に体をつける。屋外の場合、ホースで全身に水をかけ続ける。

※保護者の方へ※

学校・部活から帰った後病院に行った場合は、必ず担任や顧問の先生に連絡をお願いいたします。