

保健だより



令和2年7月6日
流山市立八木中学校
保健室

分散登校が終わり、通常の学校生活が始まって一週間が過ぎました。7時間授業、部活も始まり、疲れを感じている人もいると思います。規則正しい生活をして体調を整えましょう。暑さも厳しくなります。睡眠をたっぷりとり、朝食を食べて登校しましょう。検温も忘れずに！健康管理をしっかりして、暑い夏を乗り切りましょう。

これまでの保健だよりも熱中症のことを載せましたが、今月も熱中症についてです。熱中症は命に関わることです。くれぐれも気をつけてくださいね。

～熱中症の重症度判断と必要な対処法について～

重症度Ⅰ

- ・手足がしびれる
- ・めまい、立ちくらみ
- ・気分不快、ぼーっとする
- ・ごむらがえりが起こる



重症度Ⅱ

- ・頭がガンガン痛む
- ・吐き気がする、吐く
- ・体がだるい（倦怠感）
- ・意識がおかしくなる



重症度Ⅲ

- ・意識がなくなる
- ・ひきつけを起こす（痙攣）
- ・呼びかけても返事がおかしい
- ・まっすぐ歩けない
- ・体が熱い



- ・涼しいところで休む
・冷たい水分・塩分を補給する
誰かが見守り、改善が見られなければ病院へ！



- 重症度Ⅰの対処に加えて
・衣服をゆるめる
・氷などで体を積極的に冷やす
・まやかに病院へ行きましょう



- この状態になっていたら、
迷わず救急車で病院へ！
待っている間は重症度Ⅱの対処を！

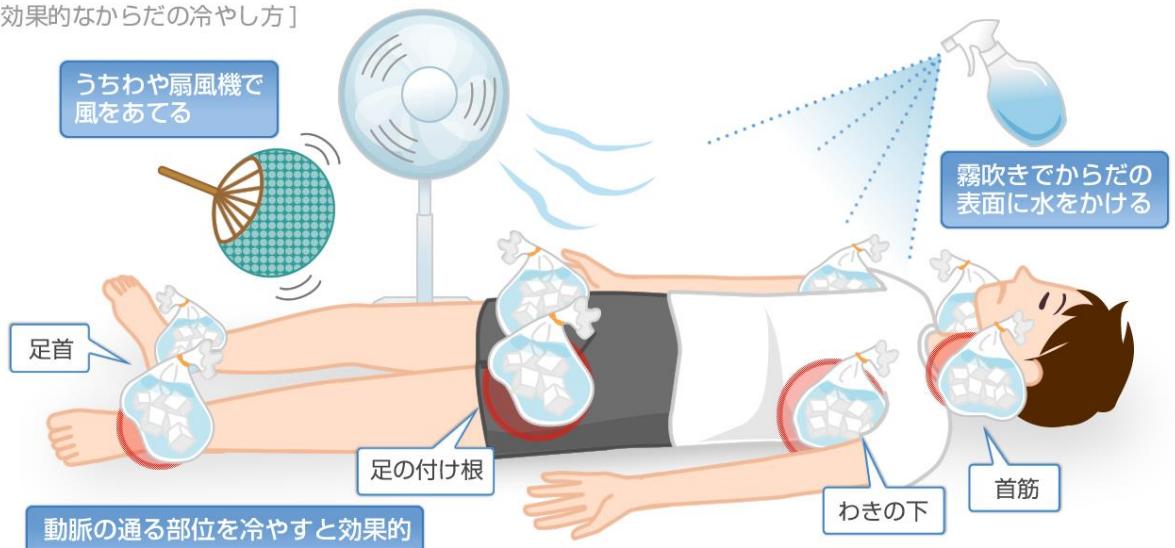


重症度Ⅰで、適切な処置をして症状が改善されれば通常の生活をしても大丈夫ですが、水分と塩分の補給をして、体を冷やしながら10~20分間くらい様子を見ても改善されない場合や症状が悪化してきたらすぐに病院を受診しましょう。

- ・初期症状：具合が悪い、足がつる、手足のしびれ、めまい、立ちくらみ、ふらふらする等
- ・症状の悪化：強い頭痛、吐き気・嘔吐、ぐったりする等
- ・重症化：意識がない、反応がない、座っていられない、全身のけいれん、高熱等

～熱中症の応急処置は、効果的に「冷やす」ことが重要！！～

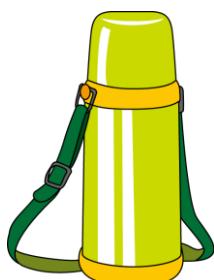
[効果的ながらだの冷やし方]



熱中症の対処法は、水分と塩分の補給が一番ですが、水分補給ができる状況でない場合、重要なのは**急いで体を冷やし体温を下げる**ことです。知っておいてください。



現在、コロナ対策でマスクをして生活をしていますが、今の時期長い間マスクをしていると熱中症になる危険もあります。人の距離が十分あるとき、周りに人がいないとき等、マスクをはずしましょう。逆に密集している場所や人と話をすることは付けましょう。マスクを付けたりはずしたりを上手にしてください。「今はマスク必要?はずしても大丈夫?」とみなさんなら考えられると思います。



水筒を忘れないようにしましょう！

水筒を持ってきていない人がいます。暑い中、水分を補給しないでいるはどうなるでしょう？

忘れずに持ってきてましょう。忘れてしまったら担任の先生に報告してくださいね。



上手に水分補給



軽い脱水症状くらいでは、まだ「のどが渴いた」とは感じません。でも、汗とともに体内の水分はどんどん失われていきます。

だから…ちょっとずつ
最後に
水分補給が大切！