

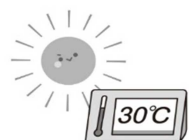
ほけんがより7月

富岡東中学校保健室
2023. 7. 1

熱中症を予防しよう。

梅雨時期の雨上がりに急に暑くなる日が増えてきています。保健室に体調不良で来室する生徒の中には、水分不足による症状の人もみられるようになってきました。これからもっと暑くなってくるので、朝の塩分・水分補給をしっかりと、体調管理に気をつけてほしいと思います。

水分補給のポイント



体育や部活動等で運動しているときは、こまめに飲む。



のどが乾く前に飲む。

寝ている間も汗をかいているので、寝る前・朝起きた時に飲む。

熱中症 こんな症状に注意

熱中症 重症度と対応

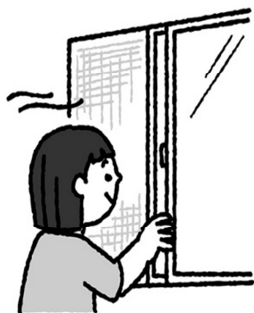
軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている 	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下  ! 自力で水が飲めないときは119番	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作  ! ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。 		もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。

上手に冷房を使おう！

湿度も高く、蒸し暑い夜は、なかなか寝付けなくて睡眠不足になっていませんか。暑さで体も疲れているときこそ十分に睡眠をとって疲れを残さないようにしたいですね。冷房もドライにしたり、タイマーにしたりして、ぐっすり眠れるように工夫してみましょう。

／ 寝苦しい夜に試してみよう ／

簡単にできる安眠アドバイス



寝る前から窓を開け通気性をよくして部屋の熱を逃がしておく



アイス枕を使ったり布にくるんだ保冷剤を手や足に当てたりする



冷房を使うときは設定温度を高めにしてタイマーを上手に活用する



寝る1時間くらい前に、ぬるめのお風呂に入る（半身浴もおすすめ）



虫刺されに注意

虫が多くなってくるこの時期、虫刺されにも注意が必要です。体質によっては、ひどく腫れてしまう人もいるのではないのでしょうか。虫に刺されると、かゆみが出てついつかきむしってしまいがちです。虫刺されの薬をつける、かゆみがひどい時は氷などで冷やすとかゆみをやわらげることができます。

もしも、ハチや毒虫に刺されたり、刺された所がひどく腫れてしまったりしている時は、病院で診てもらうようにしてください。



おうちの方へ

定期健康診断が終わりました。医療機関への受診が必要な人には、結果を通知させていただいています。（＊歯科は全員に通知）まだ受診されていない場合は、夏休みの期間に受診していただけますようお願いします。なお、受診されましたら結果を主治医先生に記入していただき学校まで提出してください。受診の結果、学校へお知らせしておきたいことなどがありましたら、担任・養護教諭までご連絡ください。よろしくお願いいたします。