

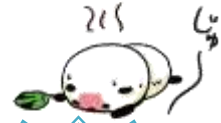
# ほけんだより No. 3

白河実業高等学校 保健室

もうすぐ体育祭があります！

暑い日がまだまだ続くので熱中症に気をつけましょう、(O`・v・)人(・v・´●)ノ

## 知ってふせごう「熱中症」!



こんな時になりやすい

- ◎気温が25℃以上（30℃以上は特に注意）
- ◎湿度が高い（60%以上）
- ◎日差しが強い
- ◎風が弱い、風通しが悪い
- ◎急に暑くなった日

熱中症かも・・・

手足がつる、体がだるい、  
筋肉のけいれん、頭痛、  
汗が止まらない、嘔吐、  
めまい・たちくらみ、  
体温上昇、意識を失う

① 風通しのよい日陰や、クーラーのきいてい  
る室内に移し、衣服をゆるめる。

② 症状に応じて身体を冷やす。

- \* 水でぬらし扇ぐ。
- \* 首、脇の下、足の付け根を冷やす。

④ 病院へ！！

- \* 口から水分補給で  
きない。
- \* 意識障害がある。

熱中症になってしまったら？



③ 水分を補給する。

- \* 食塩水やスポーツドリンク

## どうすれば予防できる？

◎のどが渇く前にこまめに水分を補給する。(甘いジュースは高血糖になりのどが渇くため不適當)

運動しているとき ⇒ スポーツドリンクがおすすめ 運動していないとき ⇒ 麦茶がおすすめ♥

◎インナーを着よう。吸湿性や通気性のよいものを着て、外からの熱気を遮断しよう。

◎体調を整える。体調が悪いと体温調節能力も低下し、熱中症につながります。

バランスの良い食事をしっかり食べようね d(´▽`\*)

◎暑さに慣らす。体力の低い人、肥満の人、暑さになれていない人、

熱中症をおこしたことがある人などは暑さに弱いので注意が必要です。



体育祭倒れずにがんばろう～ 4\*´Д`ト  
ね、くまだすすむ先生♥



保健便り作成者 2-3 保健委