

健やか！

新篠津村立
新篠津中学校
保健だより
No.8 2021.7.1

いよいよ夏本番。これから気温が高い日も多くなり、熱中症になる危険性が高くなります。重症化すると命にかかわることもありますので、早めの対応が大切です。自分では症状に気づきにくかったり、「まだ頑張れる！」と無理したりすると発見が遅れるため、お互いに気をつけ合うことも大切です。

熱中症 こんな症状があれば要注意

重症度 Ⅰ度	●手足のしびれ ●めまい、立ちくらみ ●筋肉痛 (こむら返り、足がつるなど) ●気分が悪い、ボー っとする ●どんどん汗をかく
重症度 Ⅱ度	●頭がガンガンする(頭痛) ●吐き気がする・吐く ●体がだるい(倦怠感) ●意識が何となくおかしい
重症度 Ⅲ度	●意識がない ●体がひきつる(けいれん) ●呼 びかけに対し返事がおかしい ●まっすぐ歩けな い・走れない ●体が熱い ●汗が出ない

★ワンポイントアドバイス★

手の親指の爪を反対の指でつまむと白っぽい色になります。指を離したときに、元のピンク色に戻るまで、3秒以上かかったら、脱水症状のサインかも！

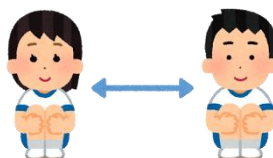


『3とる』で熱中症を予防！

水分をとる



距離をとる



がまんせずマスクとる



他にも予防としてできること...

★大事★
しっかり睡眠をとる！



★大事★
朝ごはんを食べる！



体調悪いときは無理をしない



涼しい服装をする



暑さに少しずつ体を慣らす

- ①軽い運動
- ②エアコン 使いすぎない
- ③湯船につかる

さらに
コロナの影響で...

マスクで熱がこもる

マスクをしていると、のどの湯きを感じにくくなり水分補給をおこたりがちに...

自粛生活や生活様式の変化で運動や外出の機会が減り体力が低下&暑さに体が慣れていない



熱中症に気をつけて楽しい夏を過ごしましょう。