

健やか

新篠津村立
新篠津中学校
保健だより
No. 9

2019. 7. 5



7月になり、過ごしやすい気温が続いていますね。来週末には中体連を控え、部活動の練習も大詰めかと思えます。これまでの練習の成果を十分に発揮できるよう、暑さに負けず、体調を整えていきましょう。みなさんの大活躍を祈ってます！

夏を元気に乗り切ろう！ — 熱中症 —

熱中症とは、熱によって起こる様々なからだの不調のこと。

「環境」・「からだ」・「行動」の3つの要因によって起こる。



「環境」

気温が高い・日差しが強い
急に暑くなった日
湿度が高い・風が弱い
閉め切った屋内

「からだ」

水分・塩分不足
食事抜き・睡眠不足
風邪や下痢など体調不良



「行動」

激しい運動
長時間の屋外作業



熱中症



手足がしびれる	重症度 Ⅰ度
めまい、立ちくらみがある	
筋肉のこむら返り(つる)	
気分が悪い、ぼーっとする	
頭がガンガンする	重症度 Ⅱ度
吐き気がする・吐く	
体がだるい	
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)	
呼びかけに対して返事がおかしい	
まっすぐに歩けない	
体が熱い	

予防

☆こまめな水分補給を！

特に運動する前やのどが渇く前にとろう！

「少量をこまめに」がポイントです。

また、汗がたくさん出る時は塩分補給を忘れずに！

★涼しい服装！

「①風通しがよい」「②汗を吸収しやすい」この2点がそろった服がおすすめ！

☆日陰を利用する！

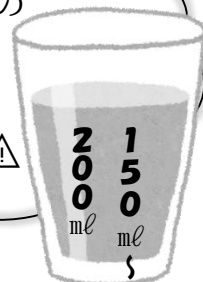
外では帽子をかぶるのも大切です。

★コンディションを整える！

日々の体調管理は、熱中症に対抗する体力を向上させる基礎となります。体調が優れないときは無理をしないことも大切！

人間の体は1日に1.5L~2Lの水分が必要！

運動するときは15分に1回
コップ1杯分、がぶ飲みはNG△



F I R E

F...Fluid 水分補給

I...Ice からだを冷やす

R...Rest 休む

E...Emergency 緊急事態・119番通報