

7月のほけんだより

静岡県立下田高等学校 全日制

令和5年7月発行

第5号

7月・8月の保健目標

夏の健康管理について考えよう

熱中症を 防ごう

熱中症の症状や、予防方法、応急処置など知っている人も多く、とても頼もしいなと思っています。熱中症は正しい予防と対策で必ず防ぐことができる病気です。一人一人が気をつけて、夏を楽しく元気に乗り越えましょう！

どんな日になりやすい？

気温が高い日
急に暑くなった日
風が弱い日
日差しが強い日
湿度が高い日



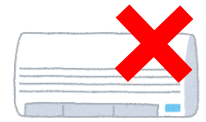
どんな人になりやすい？

普段あまり運動しない人
暑さに慣れていない人
頑張りすぎる人
体調が悪い人
肥満体型の人



どんな場所になりやすい？

エアコンのない部屋
閉め切った室内
グラウンド
体育館



1 暑さに慣れておく！

エアコンの使い過ぎに気をつけて！朝や夕方の比較的に涼しい時間に軽い運動をするのも良いですね。

2 暑さを避ける工夫をする！

帽子をかぶる、通気性の良い服を着る、薄い色の服を着るなど工夫しましょう！日傘も効果的です。

3 水分・塩分補給はこまめに！

のどが渇く前にこまめに水分・塩分補給しましょう！砂糖が入っている方が、吸収効率は良くなりますが、ジュースなどをがぶ飲みして糖分を摂りすぎないように気をつけましょう！

4 無理をしない！

部活動などで、ライバルに負けたくない気持ちも大切ですが、休むときはしっかり休みましょう！

5 睡眠・食事はしっかりと！

生活リズムを日頃から整えましょう。

6 その日の気候をチェックする！

その日の気候を確認して、暑さ対策を考えましょう。

熱中症にならないために
どんなことに気をつけたら
良いだろう？



「熱中症警戒アラート」を 活用しよう！

熱中症の危険が高いと予想される日は、都道府県ごと「熱中症警戒アラート」が発表されるよ！環境省のLINEを友達に追加すると、便利です！

環境省 LINE
アカウント



.....保健室のヒトリゴト.....

7月になり、無事に全ての健康診断が終わりました！皆さんのおかげでスムーズに終わりました^^受診勧告をもらった人は早めに受診しましょう！

さて、7月と言えば七夕！今年も保健室前に七夕の掲示を行いました！短冊を書いてくれた方、ありがとう！



熱中症 重症度と対応

持っておくと、
もしもの時、役立つかも!

1. 熱中症の症状を確認する

Ⅲ度

- 意識がない・意識がはっきりしない
- 簡単な質問に答えられない
- 全身のけいれん
- 高体温(体温が40℃くらい)
- 異常な行動

Ⅱ度

- 頭痛
- 吐気・嘔吐
- だるい・ぐったりしている
- 体に力が入らない

Ⅰ度

- めまい・立ち眩み
- 筋肉痛・足がつる・手足のしびれ
- 大量の発汗
- 気持ち悪い



1つでも
当てはまる

119番
通報

症状が
悪化する

5分ごとに症状を確認!
記録に残す!

2. 応急処置を行う

- 涼しい場所へ移動する
- 足を高くして横になる
- 衣服をゆるめる(ボタンやベルトをはずす)
- 体を冷やす
- 水分・塩分(経口補水液がベスト)を補給する

自力で水分補給できない

119番通報・病院受診

回復
しない

★体を冷やす方法

- ①首・ワキ・脚の付け根を冷やす
- ②濡れタオルを体につけ、あおぐ
- ③霧吹きを吹きかけ、あおぐ

3. 症状が回復したか

回復した

その日の運動は中止し、
自宅で安静に過ごす

