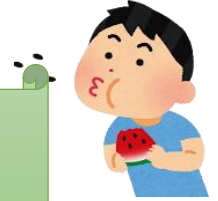





# 保健室だより


## 熱中症対策は万全ですか？


毎年、「暑い！暑い！」と言われていますが、今年も暑くなるようで、気象庁の長期予報では、「この夏は高温多湿の傾向を見込んでいるため、十分な熱中症対策に備えてほしい」となっています。例年、暑くなるにつれて、熱中症で保健室を利用される方が増えています。夏に向けて熱中症の正しい知識を身につけ、しっかり予防して、夏を過ごしていきましょう。



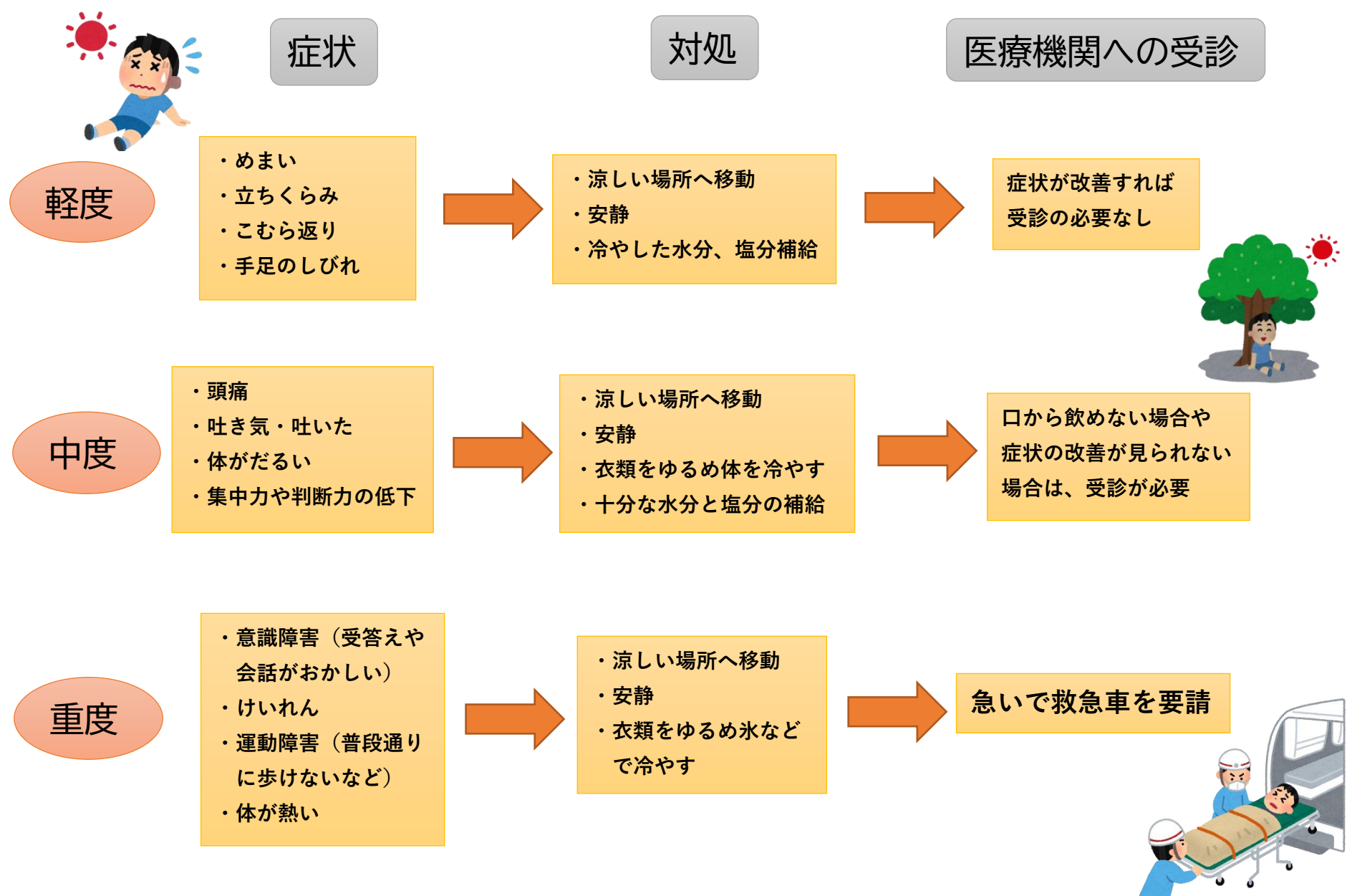
## 熱中症を引き起こす3つの要因

**環境**  気温が高い 湿度が高い 風が弱い 日差しが強い 閉め切った屋内 エアコンのない部屋 急に暑くなった日 熱波の襲来

**からだ**  高齢者 乳幼児 肥満の方 糖尿病や精神疾患といった持病 低栄養状態  
下痢や発熱での脱水状態 二日酔いや寝不足といった体調不良

**行動**  激しい筋肉運動や慣れない運動 長時間の屋外作業 水分補給できない状況

## 熱中症の重症度の分類と対処方法

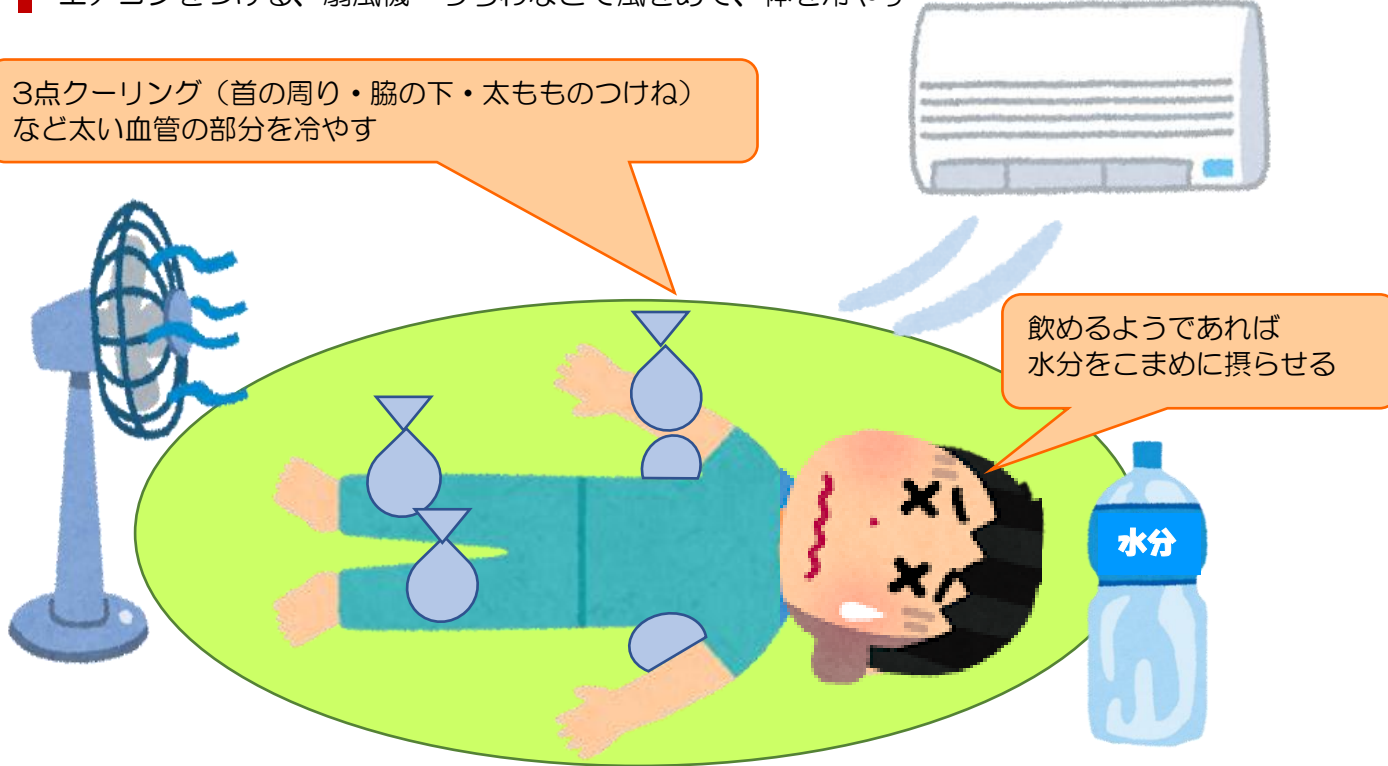


# 熱中症の応急手当

## 熱中症の応急手当

- +
- +

3点クーリング（首の周り・脇の下・太もものつけね）  
など太い血管の部分をやす



持病をお持ちの方は、かかりつけの医師とあらかじめ相談し、  
熱中症対策についてアドバイスをもらっておきましょう

# 保健室が対応した熱中症の発症事例

症状

対応

朝起きて、水分、食事未摂取  
体調不良

保健室で経口補水液を摂取し、休養後回復

冷房が入っている電車やバス内でも、混んでいたり、通学時間が長く、移動で多量に発汗した場合に熱中症をおこすことがあります。朝はしっかり食事をとりましょう。また、試験前の睡眠不足などによる体調不良は熱中症の要因になります。体調管理に気を付けましょう。



運動活動中に体調不良

3点クーリング(首の周り・脇の下・太もものつけね)をして  
医療機関を受診し点滴にて回復

体育など運動していると熱中しすぎて水分補給を忘れがちです。また、ミネラルウォーターだけで水分補給している方もみられます。運動中は多量の汗をかくと、体から塩分やミネラルが失われてしまいます。水分補給する時は、スポーツドリンクや経口補水液、塩分タブレットで塩分補給もこまめにしていきましょう。日常生活の中で汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。

