

# 保健だより

No.141

桐生市立商業高等学校 定時制

2022/7/5



## 熱中症を防ごう！

～熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、

体温の調節機能がうまく働かず、体に熱がこもった状態

### 熱中症の症状

- ◇ めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、足がつれる、気分が悪い。
- ◇ 頭痛、吐き気、おう吐、だるさ、力が入らない、いつもと様子が違うなど。

### 重症になると

- ◆ 返事がおかしい、意識消失、けいれん、体が熱いなど。



### 普段から気をつけること

- ◎ 部屋の温度、湿度をこまめにチェック、エアコンや扇風機を上手に使い、室温は28℃を超えないようにする。
- ◎ 睡眠は十分にとり、寝不足にならないようにする。
- ◎ 食事は欠食しないで、主食・主菜・副菜をバランス良く食べる。
- ◎ 体温測定も行い体調の確認をする。



### 外出や運動、仕事で体を動かす時に気をつけること

- ◎ 吸湿性・速乾性のある素材でできた下着や服を選ぶ。
- ◎ 日傘・帽子で直射日光を避ける。
- ◎ 日陰を選んで移動したり、日陰でこまめに休憩したりして、無理をしない。
- ◎ 水分だけでなく、汗で失われた塩分を塩飴やスポーツ飲料などで補給する。
- ◎ ぬらしたタオルや冷却グッズなどで体を冷やす。



### 熱中症が疑われたら

- ☆ エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所に避難させる。
- ☆ 衣服をゆるめて、冷たいタオルや保冷剤で両脇、首筋、足の付け根を冷やし、うちわや扇子、扇風機などで風をあてる。
- ☆ 水分・塩分、経口補水液などを補給する。



### 救急車を呼ぶ

- ➡ 自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼ぶ。

