

保健だより

No. 130

桐生市立商業高等学校 定時制
2021/7/6

熱中症を予防しよう！

～予防法を知り、ふだんから注意しよう～

熱中症の症状

- 1 めまいや顔のほてり
- 2 筋肉痛や筋肉のけいれん
- 3 体のだるさや吐き気
- 4 汗のかきかたがおかしい
- 5 体温が高い、皮膚の異常
- 6 呼びかけに反応しない
- 7 水分補給ができない

対策 1 暑さに対する工夫をしよう！



のどが乾く前に、こまめに水分、塩分補給。



寝不足にならないよう、睡眠は十分にとる。



食事は主食(ごはん、パン、めん類)、副食(肉、魚、卵、大豆製品)、副菜(野菜など)をバランスよく食べる。



部屋の温度、湿度をこまめにチェックする。



エアコンなどを上手に使い、室温は28℃を越えないようにする。



熱を逃しやすい服装にする。



無理はせずに、適度に休養する。

対策 2 異状がある時は、病院で治療を受けよう！



熱中症の症状がひどい時は、早めに病院を受診しよう！



“受診のおすすめ”が出た人

夏休み中に必ず受診をしてください。治療後は病院で結果を記入してもらい、担任か川島まで提出してください。

保健日より 定時 web データー保健だよりに入れる。