



元気だより

H25.7.2

岡山県立水島工業高等学校 保健室



知って防ごう！熱中症！！

だんだんと暑さの厳しい季節になってきました。気温や湿度が高くなると、心配されるのが熱中症！熱中症は予防できると言われています。生活習慣にも気をつけ、各自で熱中症を予防しましょう。

熱中症とは…

暑さの中で起きる障害の総称で、熱けいれん・熱疲労・熱射病の3つの型があり、重症になると死亡することもある。

熱中症予防のポイント

毎朝の体調チェック

調子の悪い時は、無理をしない

こまめに水分補給
塩分も忘れずに！

適宜休憩をとる



体調不良で欠席した後などは、軽めの運動から始め、徐々に慣らしていく

基本的な生活習慣をしっかりと！

睡眠をしっかりとる。食事をきちんと3食とるなど。

できる限り帽子をかぶり、薄着にする

実習や体育のある時は、水分を多めに準備する

心身に不安を感じたら、早めに教員に申し出る

- ① **早め** 調子の悪い時は早めに申し出る。
- ② **安静** 涼しく風通しの良い場所に移し、足を高くして寝かせる。
- ③ **冷却** 衣服をゆるめ、体温を下げる。
(頸部、脇の下、大腿部の付け根等を氷・冷却剤等で冷やす)
- ④ **水分の補給** (1) 熱けいれん・・・生理食塩水(1ℓの水に9gの食塩)
(2) 熱疲労・・・0.2%食塩水(1ℓの水に2gの食塩)
あるいはスポーツドリンク等
- ⑤ **救急車** 意識障害を伴うような場合は、救急車を要請するなど迅速に対応する。

もしも熱中症に
なったら…



熱中症 死亡事例

運動後、下校中に急変することもあります！！

バレーボール部活動中、途中、体調が悪くなったので見学し、部活動終了後、友人と一緒に下校していた。自転車を押しながら、ふらふらしつつも、上り坂を上がったあと、後ずさりしながら後ろに倒れた。友人が渡したジュースを1本飲んだあと、意識がなくなり、けいれんを起こしたので、救急車で病院に搬送した。