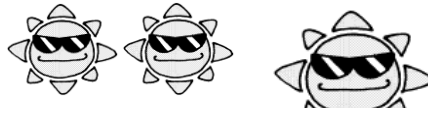
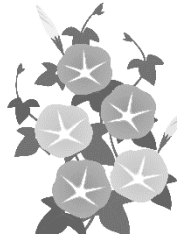


ほけんだより7月

内川小中学校
2024.7.8
保健室



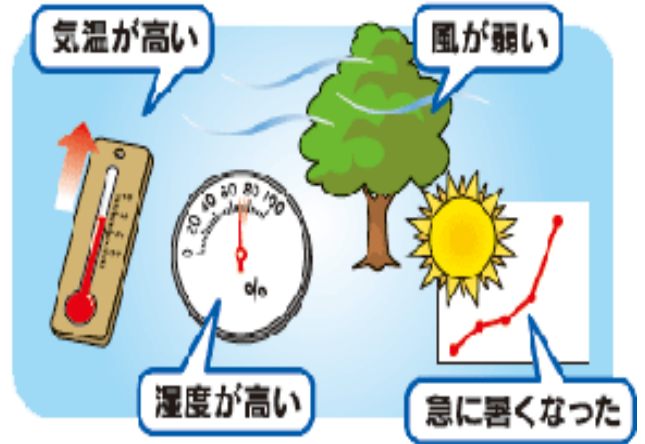
ねっちゅうしょうよぼうとくしゅうごう 熱中症予防特集号

ねっちゅうしょう よぼう
熱中症の予防これだけは守って！

- ① ねぶそく なつ
寝不足や夏バテをしないようにする。
- ② あさごはんをしっかりと食べる。
- ③ すいとう も すいぶん
水筒を持ってきて、水分をとる。
- ④ そとではぼうしをかぶり、すずしい服を着る。



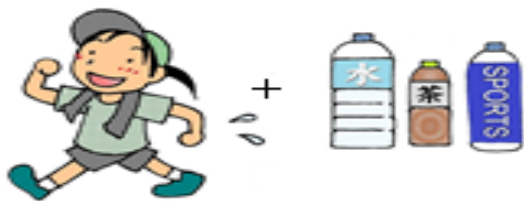
ひ ねっちゅうしょう ちゅうい こんな日は熱中症に注意



*あそんでいても時々休むように
しましょう。

あつ 暑くなり始めの今、大切なことは・・・

運動 + 水分補給 → 良い汗がかけるカラダ



あつ 暑いからといって、じっとしていると暑さに
負けてしまいます。
からだを動かしながらすいぶんをとり自分で汗をか
くことがあつなつを乗り越えるポイントです。
かんせんのはたらきがかつぱつになり、ねっちゅうしょう
にくい体になります。

ねっちゅうしょう はじ
熱中症の始まりは、こんな症状です。



ねっちゅうしょう
熱中症はフラフラしてめまいがする
などの軽い症状から始まります。

すずしい場所へ避難して
すいぶん
水分をとりましょう。



熱中症の応急処置

次のような症状が見られる場合は速やかに必要な処置をとりま。

熱けいれん

大量の発汗があり、水だけを補給した場合に血中の塩分濃度が低下して起こる。四肢や顔面のけいれんが起こる。

熱疲労

脱水によるもので、全身のだるさ、めまい、吐き気、嘔吐、食がたうなどの症状が起こる。体温はそれほど上がらない。

涼しい場所に運び、
衣服をゆるめて寝かせる。
からだを冷やす。
水分を補給する。

0.1～0.2%食塩水の作り方
水1ℓに対して食塩1～2gを入れる。



回復しなければ、
救急車を呼ぶ！

病院へ！

会社や福祉などで事前連絡がとれない場合は、病院へ送る必要がある場合があります。



熱射病

体温調節が破綻して起こり、高体温でさまざまな臓器障害が起こる。ふらつく、転倒する、立ち上がれない、意識がもうろうとしているなどは危険な状態である。

すぐに救急車を呼ぶ！

救急車到着までの間

救急車到着までの間、積極的にからだを冷やす。水をかけたり、濡れたタオルを当てておく。



ポイント氷やアイスパックがあれば、顔、脇の下、足の付け根などの大きい血管を冷やすのも効果的です。



できるだけ速急に体温を下げる事ができれば、死亡率が上がります！

病院へ！

からだを冷やしながら、病院や消防スタッフが置った凍中治療の生る病院へ早く搬送しましょう！



