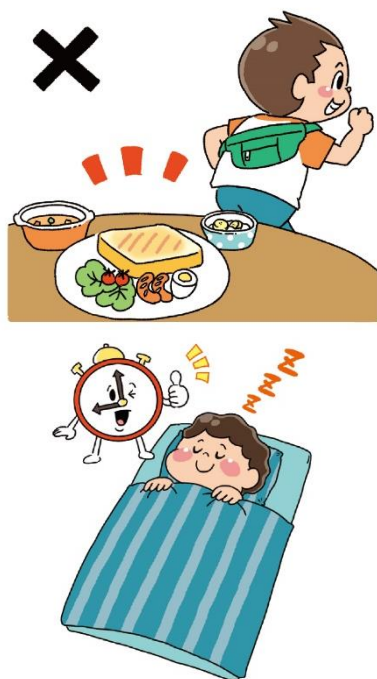


# 保健だより 夏休み号特別編

黒川高校  
保健室

夏休みに入り、暑い日が続いていますが、元気に過ごせているでしょうか？部活や進路活動などで登校する人、バイトに行く人、遊びに行く人、みんなに気をつけてほしいのが熱中症です。

今回は、夏休み中に登校する人に気をつけてほしいことをまとめたので、読んでみてください。



熱中症になるのは、運動をしているときに限りません。登下校で徒歩や自転車の時や、夜眠っているとき、室内でじっと座っているだけでも熱中症になってしまうことがあります。

熱中症対策といわれると水分や塩分をとることばかりに目が行ってしまいがちですが、それに加えて、

・朝食をとること

・睡眠時間を確保すること

の2つも、熱中症を予防するためにとっても重要です。

そして、「大丈夫？」「水飲んでる？」などの声を掛け合いながら、お互いの様子や体調を気にし合いましょう。

登校時には、帽子や日傘を使用して使用して直射日光を避けることも体温上昇の軽減によいと思います。ネッククーラーなどを使用していてもよいのかもしれませんが。

熱中症にならないようできる限りの対策をとりながら、暑い夏を乗り越えて行きましょう。

立ちくらみやめまいから始まることも多いようです。涼しい場所で休み、水分と塩分を補給しましょう。

衣服をゆるめ、脇の下、鼠径部、首などを氷や保冷剤で冷やしましょう。水分、塩分の摂取も忘れずに。

このようなときは、救急車を呼ぶ必要があります。

## 熱中症の症状

### 軽症



立ちくらみ・めまい  
足がつる など



頭痛、吐き気・嘔吐  
だるさ など

### 重症



たおれる、意識がなくなる  
体のけいれん、汗がかけない など

少しでも思い当たる症状があるときには。顧問の先生や、保健室に伝えてください。

早く対処することで、重症化を防ぐことができます。