

梅雨が明けると夏本番になります。毎日暑い日が続きます。
夏の暑さに負けないからだ作り（睡眠・食事）を心がけましょう。



熱中症に気をつけよう！

熱中症のリスクが高くなるのは、こんなときです

<p>気象条件</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆暑くなりはじめの時期 ◆急に暑くなった日 ◆熱帯夜（最低気温25℃以上の夜）の翌日 <p>体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすいのです。</p>	<p>体調</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆食事をきちんととっていないとき ◆かぜや下痢の後 ◆睡眠不足のとき <p>食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときや、かぜや下痢の後で脱水状態になっているときは、熱中症のリスクが高まります。</p>	<p>環境</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆気温が高い ◆湿度が高い ◆日ざしが強い ◆風が弱い <p>炎天下だけでなく、室内でも熱中症が起こります。特に、体育館を閉めきって行なう部活動の練習では、こまめな水分補給と体調の観察が大切です。</p>
--	--	--

こんな症状がでたら・・・

環境省「熱中症マニュアル2014」より

重症度 I 度

- 手足がしびれる
- めまい、立ちくらみがある
- 筋肉のこむら返りがある（痛い）
- 気分が悪い、ぼーっとする

重症度 II 度

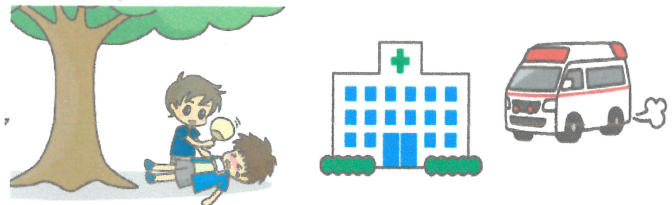
- 頭がガンガンする（頭痛）
- 吐き気がする・吐く
- 体がだるい（倦怠感）
- 意識が何となくおかしい

重症度 III 度

- 意識がない
- 体がひきつける（けいれん）
- 呼びかけに対し返事がおかしい
- 真っ直ぐに歩けない・走れない
- 体が熱い

- ・ 涼しい場所へ避難しましょう。
- ・ 冷やした水分・塩分を補給しましょう。
- ・ 自力で水分がとれなければ病院へ行きましょう。
- ・ 必ず誰かがついて見守ります。

・ 衣服をゆるめ、ぬらしたタオルを当てたり、あおいだりして、体を積極的に冷やしましょう。（脇の下・両側の首すじ・足の付け根などを冷やすと効果的です。）



・ 体を冷やしながらか、病院へ連れて行きます。症状が重症の場合は、救急車を呼びましょう。

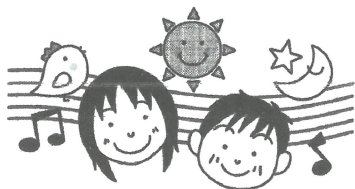


夏バテにならないように

しっかり水分補給



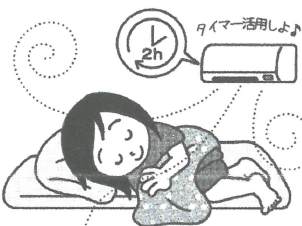
生活リズムをくずさない



めるくていいので
湯船につかる



しっかり睡眠



冷やし過ぎない



食事は栄養パーフェクトで



7つの間違いを探そう!



答えは保健室前廊下です。