

ほけんだより 6月



沼田市立利根中学校 保健室 R7.6.10

梅雨の時季になり、ムシムシする日が増えてきたり、暑くなる日が増えてきます。この時季は、特に「熱中症」に注意が必要です。

まだ、体が暑さに慣れていない、喉が渇いたと感じなくなり、水分不足により熱中症になりやすくなります。熱中症にならないために、十分な睡眠時間を確保し、朝食をしっかりと食べ、適度な運動をしていきましょう。

熱中症を防ぐために…

★屋内では…

- ・エアコンなどで室温を調整しましょう。
- ・こまめに水分補給をしましょう。



★屋外では…

- ・帽子をかぶりましょう。
- ・炎天下での運動は避けましょう。
- ・運動後は、水分補給+塩分補給を忘れずにしましょう。
- ・運動などをしているときは、適度な休憩をしましょう。
- ・マスクをはずしましょう。

＊生活習慣は基本です！

- ・睡眠時間をしっかり確保する。
- ・朝ごはんをしっかりと食べる。
- ・バランスよく何でも食べましょう。



熱中症が疑われたら？



●ポイント1 涼しい場所へ移動をしよう

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰、涼しい場所へ避難できる施設に移動をしましょう。

●ポイント2 からだを冷やそう



衣服をゆるめ、体（首の周り、脇の下、足の付け根）を冷やしましょう。

●ポイント3 水分補給をしよう

経口補水液を飲みましょう。体に吸収されやすいため飲みましょう。



自力で水分が飲めない、意識がない場合は、救急車を要請しましょう！



～保健室の氷の使用について～

昨年度とルールは同じです。氷が必要な生徒は、保健室に水筒を持って来てください。

◎こんなとき氷が使えます

- ・水筒の中身が終わって、水道水を入れて冷たくしたいとき。
 - ・体育の後、水筒に氷を補充したいとき。
 - ・部活に行く前に氷を補充したいとき。
- など…。

◎注意事項

みなさんが、口にするものです。清潔さを保つため、生徒は勝手に使用しないでください。必ず先生に入れてもらいます。