

夏休みがよい 7月

平成23年7月20日
旭丘中学校 保健室

いよいよ夏休みですね。

夏休みの日数は、みんな同じだけ与えられています。その中身を決めるのは、それぞれの人の意志かだと思います。

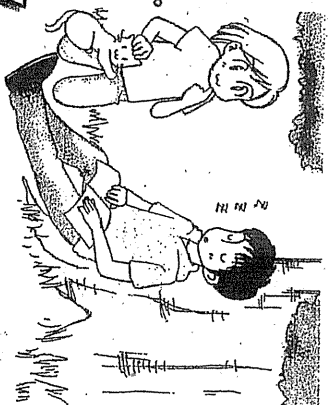
健康で、安全で、充実した夏休みになるよう願っています。

夏休みには病院に行こう

普段の学校生活では、なかなか病院に時間的にも行きにくいものですが、

夏休みには「要治療の歯」のある人は、計画的に予約を入れて治療を済ませましょう。

視力検査(眼科)に行かなければならない人も眼科に行ってくださいね。



熱中症に気を付けて!

◎運動中は、休憩と水分をこまめにとりましょう。

◎身体が熱くなりすぎると、身体の温度調節がうまく働かなくなり、

◎熱中症になると、手や足がふるえてきたり、気を失ったりします。

◎様子がおかしいと思ったら、すぐに涼しいところで、水分補給と休養を!

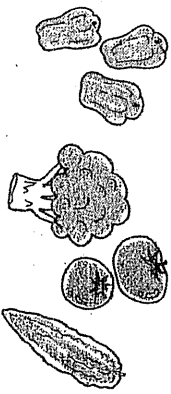
◎体調不良のときは、熱中症になりやすいので、無理をしないようにしましょう。

※右のページイラストで詳しく書いてありますので、参考にしてください。



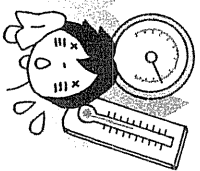
夏野菜で涼しく元気に! 夏が旬の野菜には、身体にうれしい効果がいっぱい

- 身体の熱を冷ましてくれる。
- 体内の余分な水分を外に出してくれる。
- 水分が多く、口当たりが良い。
- ビタミンがたっぷり含まれている。



こんな日・こんな子どもに要注意

- 急な気温上昇
- 高温度
- 高気温
- 風が弱い



急に暑くなる
梅雨明けに
多く発生!

- 肥満傾向の人
- 体力のない人
- 体調の悪い人
- 暑さに慣れていない人



熱中症発症時の応急処置

※こんな症状のときは熱中症を疑ってください

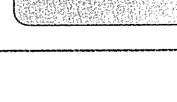
軽
めまい
立ちくらみ
筋肉痛
汗がとまらない



中
頭痛
吐き気
体がだるい
虚脱感



重
意識がない
けいれん
体温が高い
まっすぐ歩けない
呼びかけに対して、
返事がおかしい



意識を確認する



意識がある

意識が
おかしい
反応が
おかしい

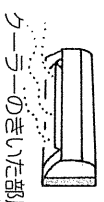
119番
救急車を呼ぶ

待つ間に応急処置を

涼しい場所へ避難させる



風通しのよい日陰

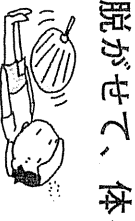


クーラーのきいた部屋

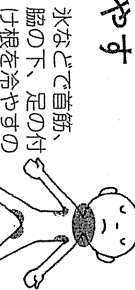
衣服を脱がせて、体を冷やす



水をかける



ぬれタオルを当てておく



氷などで首筋、
脇の下、足の付け根を冷やすの
も効果的

水分と塩分を補給する



0.1~0.2%の食塩水



500mlに0.5~1gの食塩
(小さじ1/5~1/10杯)

自力で飲めない → 症状が改善しない

119番
救急車を呼ぶ

容態が急変することもあるので、運動は中止し、保護者に経過を説明し、病院への受診を勧める

倒れた時の状況が分かる人が同行する