



7月号

# ほけんだより



百合丘高等学校 保健室  
平成30年7月17日



★スクールカウンセラー来校日★ 7月20日(金)

気温の高い日が続いていますね。気温がぐっと高くなるこの時期は、熱中症も多くなります。「熱中症になってしまったら?」「どうすればいいの?」と思ったら、このほけんだよりを思い出してくださいね。今月も、暑さに負けず乗り切りましょう!

## 熱中症の防ぎ方



### ★十分な睡眠をとろう★

運動する前の日はぐっすり寝て、体調を整えましょう。

### ★休憩を忘れずに★

日陰などの涼しい場所で、適度な休憩時間をとりましょう。

### ★こまめに水分補給をしよう★

「のどが渴いた」と感じたら遅いです。のどが渴いていなくても飲みましょう。

### ★暑さに弱い人は気をつけて★

風邪を引いた後は、無理に運動しないようにしましょう。暑さに慣れていない人は軽い運動からはじめましょう。

## 熱中症かも! どうすればいい? 判断チャート

スタート

### 友だちの様子がおかしい

- 倒れる ○気分が悪い ○体に触れると熱い
- 力が入らない、座り込む
- ふらふらする、立ってられない
- 手足がつる、しびれる、足がもつれる、こむらがり



### 水分を補給する

冷たいスポーツドリンクなど



ただし! 無理やり飲ませるのはダメ

気道に流れ込んだり、吐いてしまうことがあります

はい

### 自分で水分を摂れる?



### 症状はよくなった?



### 声をかけてみよう

ここはどこ?

名前は?

今なにをしているかわかる?



意識がある

### 応急手当をしよう

- 涼しいところへ連れて行く
- ・風通しのいい木陰
- ・エアコンのある教室
- 服をゆるめる
- 冷やす
- ・水をかけてうちわなどであおぐ
- ・首の両脇・わきの下・足の付け根を氷のうで冷やす



病院へ



### そのまま安静にして十分に休みます

回復したら、先生に伝えて家に帰ります



意識がない

### 先生を呼ぶ

「だれ」が「どこ」で「どんな様子」か先生に伝え、救急車を呼んでもらう  
待つ間に応急手当を!!