

ほけんだより 7月

名古屋市立中央高校
昼間定時制 保健室
2022. 7

7月7日は七夕ですね。願いごとを短冊に書いて、つるしてみるのもいいですね。皆さんの願い事がかないますように。

高校生あるある！熱中症！

保健室に熱中症の症状で来室する生徒の中には、朝からほとんど水分を摂らずに脱水になってしまう人や、夜ふかしして睡眠不足で朝食を食べずに登校する人もいます。熱中症は予防できるものなので、気をつけて体調管理をしていきましょう。

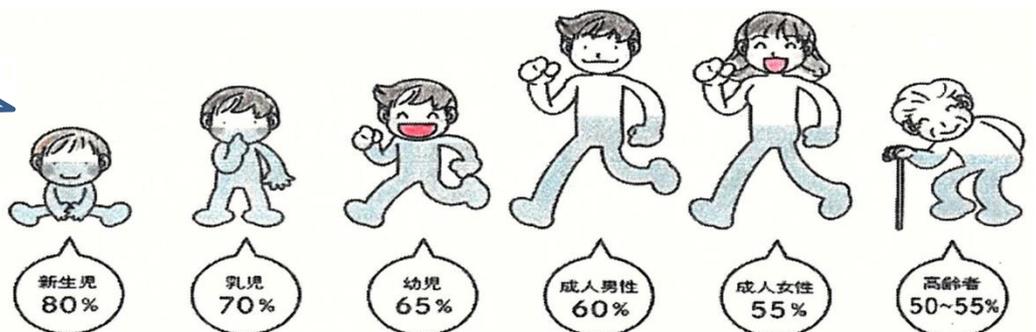


運動していなくても脱水になります。休憩中にこまめに水分補給をしよう。

寝不足にならないようにね。朝食も水分も摂ってから登校しよう。

身体の中で水分の占める割合

水分摂取は大事だよ～



(体重あたりの割合)

1日にどのくらい水を飲むべき？

※成人男性が普通に1日生活した場合

失われる水分量



必要な水分量



飲み物で水分補給をしないと、なんと**1.2ℓ**の水分不足に！
運動などで汗をたくさんかいたときには、もっと水分が必要です。

熱中症かもと思ったら



こんな症状があったら



- めまい・立ちくらみ
- 手足などがつる・こむらがえり・しびれ
- 吐き気・おう吐・頭痛
- 足がもつれる・力が入らない・ふらつく
- 転倒する・座り込む・立ち上がれない
- からだに触れると熱い

質問をしてみる

- ここはどこ？
- 名前は？
- いま何をしています？

意識に異常がある

- 応答がおかしい
- 意識がはっきりしていない

救急車を呼ぶ

待つ間に応急手当を行なう



意識に異常はない

涼しい場所に運んで、
衣服をゆるめてからだを冷やす

- からだを冷やすには——
- ・水をかけてうちわなどであおぐ
 - ・氷のうなどで首の両脇・わきの下・足の付け根を冷やす



水分を自分で飲めるか

飲めない

飲める

水分を補給する

- ・塩分を含んだスポーツドリンクなどがいい
- ・冷たいほうが吸収がよく、熱が早くさめる



症状は
よくなりましたか？

いいえ

はい

そのまま安静にして、充分休憩をとり、
回復したら帰宅しましょう



病院へ