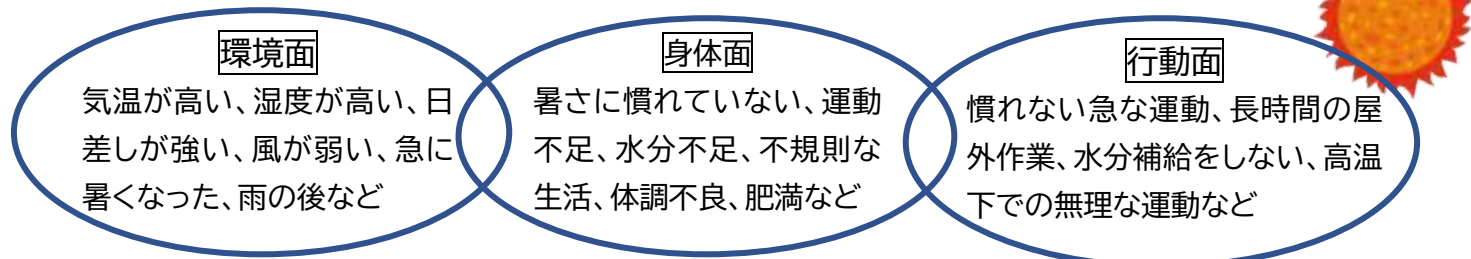




熱中症に要注意!!!

今年も暑い夏がやってきました…この季節になると熱中症になる人が増加します。熱中症とは、暑さによって体内の水分、塩分のバランスが崩れたり、生命維持に欠かせない体内の調節機能が働かなくなるなどして起こる障害の総称です。

熱中症を引き起こす主な要因



熱中症の症状は?

重症度Ⅰ度	重症度Ⅱ度	重症度Ⅲ度
手足がしびれる 気分が悪い めまい・立ちくらみがある こむら返りがある	頭痛がする 体がだるい 吐き気・嘔吐 意識がもうろうとする	意識がない けいれんする 返答がおかしい 体が熱い まっすぐ歩けない・走れない

涼しい場所で水分・塩分を補給し、衣服を緩めて体を冷やしましょう。それでも良くならない場合や、重症度Ⅲ度の症状が見られたら救急搬送を。

熱中症予防のポイント

- ①こまめに水分補給をする
のどが渇いたと感じる前に水分を補給することが大切です。汗をかくことで体内の水分と同時に塩分も失われるため、スポーツドリンクなども利用しましょう。
- ②高温下では長時間の活動を避ける
運動時は 30 分に1回、必ず休憩をとりましょう。また暑さ指数が31℃を超えた場合は運動を中止しましょう。
- ③体調が悪いときは休む
体調が悪いと体温調節機能が低下し、熱中症になりやすいです。絶対に無理をせず休養しましょう。
- ④できるだけ薄着にし、直射日光は帽子で避ける
体の熱を逃がすためにもできるだけ薄着で活動しましょう。直射日光を浴びると体温が上昇するため屋外では帽子を着用しましょう。

**作業や運動の途中で少しでも体に異変を感じたら
すぐに動作を中止し、近くにいる先生に伝えましょう!**

引き続き感染症予防に努めよう!

登校前は必ず検温をし、平熱よりも体温が高い場合、風邪症状がある場合などいつもより体調が悪いと感じたら無理をせずお休みしましょう。

学校にいる間は手洗いをこまめにするなどして、自分ができる感染症予防をしましょう。

また体調不良の場合、熱中症にもなりやすいため、絶対に無理をしないで休むようにしてください。

保健室からのお知らせ

学校の管理下でけがをした場合、災害給付金を受け取ることができます。詳しくは保健室までご相談ください。災害給付は事故発生より、2年間申請が可能です。過去のけがについてもご相談下さい(*^▽^*)