

ほけんだより

令和3年
6月28日(月)
羽村第三中学校
保健室 No.12

新型コロナウイルスを **持たない・持たせない・持ち込まない!**

熱中症に注意しよう!

高温、多湿の時や、風がない室内でも、汗が気化しづらく熱中症になることがあります。

水分補給のポイント



ジュースではなく
水や麦茶を



こまめに飲む

+
Na



大量に汗をかいたら
塩分もとる

※カフェイン入りのお茶は利尿作用があり、体内の水分を減らしてしまうため、飲み過ぎないようにしましょう。

熱中症の症状と手当

症状

手当

<重症度1>

(熱失神)

気分が悪い・めまい立ちくらみ
手足がしびれる

風通しの良い場所に移動
衣服をゆるめ足を高くして
寝かせる 水分補給(塩分も)



(熱けいれん)

筋肉のこむら返りがある

水分補給(塩分も)



<重症度2>

(熱疲労)

ガンガンする頭痛 吐き気
体がだるい
意識が何となくおかしい

重症度1と同様の対応に追加
して、体を冷やし、吐き気が
なければ水分塩分補給
飲めなければ医療機関に運ぶ



<重症度3>

(熱射病)

意識がない けいれんをおこす
呼びかけに対し返事がおかしい
まっすぐ歩けない 体が熱い

命の危険があるので、ただちに
救急車を呼び、体を冷やす
意識がない時は横向きに寝かせる



内科検診

検診のお知らせ

- 1 日時 6月29日(火) 13:15~
- 2 対象 1学年女子・2年C組女子
- 3 場所 保健室
- 4 服装 半袖体育着、ハーフパンツ
バスタオル持参

**バスタオル
持参!!**

