

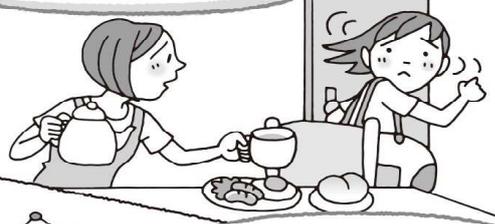
熱中症に注意しよう!

期末テストが終わり、ほっと一息ついたかと思いますが、運動部の人には中総体に向けて、8年生は、野外活動に向けて、追い込みの時期ですね。

熱中症は、誰もがなる可能性はありますが、予防することができます。熱中症についての知識を身につけて、自分と周りの人を熱中症から守りましょう!

こんな人は 熱中症 になりやすい!?

朝ごはんを食べなかった



夜ふかしが続いている



部活動中、休けいせず
ずっと練習している



学校へ行く途中



学校での朝礼中



部活動中



すると、その後...

熱中症を防ぐコツ

- 朝ごはん** 朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。
 
- 睡眠** 寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。
- 休けいと水分補給** 外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！
 

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう

※裏面に「熱中症の応急手当」についての記事があります。しっかり読んでおいてください。

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
- からだに触ると熱い

質問をしてみる

- ここはどこ？
- 名前は何？
- 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

※熱中症は、予防できる病気です。お互いに目をかけ、声をかけ、気にかけてみましょう！