

ほけんだより

石岡第二高校 R2. 8. 26 NO. 3

熱中症は予防が大切！！

水分と塩分をとりましょう

① たくさん汗をかいたときは水分と塩分を補給する

スポーツドリンクなどで水分と塩分を補給しましょう。水やお茶の場合は、梅干しや塩あめなどで塩分をとってもいいでしょう。

暑い日はのどが渴いたと感じる前に水分をとらないと熱中症になります。しっかり水分補給をしましょう。ただし、スポーツドリンクは飲み過ぎに注意しましょう。



② 暑さに慣らす

熱中症は、体が暑さに慣れていないときに発生しやすい傾向にあります。軽めの運動をし、徐々に暑さに慣らしていきましょう。

③ できるだけ薄着にし、帽子をかぶり直射日光に当たらない

④ あまり暑い日は運動を控える

⑤ 体調の悪い日は運動や外出を控える

⑥ 周りに人がいないときはマスクをはずす

室内にいても熱中症になります。室内にいるときでも、水分はこまめにとりましょう！

<<熱中症になったときは>>

<軽度>

めまい
手足のしびれ
筋肉が痛い
気分が悪い

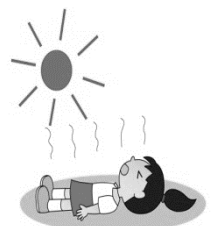
<中度>

頭ががんがんする
吐き気
おう吐
体がだるい

<重度>

意識がない

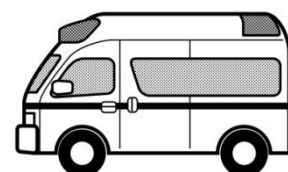
けいれん
返事がおかしい
歩けない
高体温



- ① 涼しい場所へ移動し
- ② 服をゆるめて体を冷やす
- ③ 水分・塩分をとる



救急車を呼びましょう



水分が自分でとれない時 ↓ 症状が改善しない時

医療機関を受診しましょう