

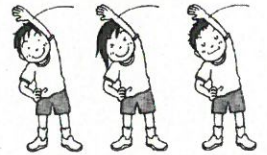
ほけんだより



平成 30 年 5 月 30 日
豊橋市立前芝中学校
NO.5

運動会まであともう少しです。日差しも強くなり、暑い日もありますが、だんだんと暑さに体を慣らし、6月2日(土)の保小中合同運動会は、元気に行えるよう、規則正しい生活をしましょう。爪を短く切ったり、準備運動をしっかり行い、けがの予防に努めたり、タオル・体操服の着替えを持ってきたりすることも大切です。運動会前日は早めに寝て、当日は早起きをし、しっかり朝ごはんを食べて、運動会にのぞみましょう。

熱中症について、知っておいてほしいことを下にのせておきます。
中学生として、みなさんにもできる熱中症の応急手当も覚えておきましょう。



熱中症とは…高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスがくずれた時など、体温調節がうまくできなくなってしまった時に起こります。

《正しく体の機能が働いているとき》

《熱中症のとき》

こんな症状が起こります！！

- ①(軽): ふらつとする「めまい」、くらつとする「立ちくらみ」、筋肉痛
- ②(中): ズキンズキンする「頭痛」、「吐き気」、体に力がはまらない
- ③(重): 手足がガクガクしている「けいれん」、呼びかけても返事がない

熱中症の予防には…

薄着・日よけ

通気性のよい衣服と帽子や日傘の活用を。

水分補給

のどがかわく前に！運動前後の体重変化を補給用の目安に。

何回でも言いますよ～ **くれぐれも熱中症に注意！**

気温の急上昇に注意

暑さに慣れてから運動量を増やしていこう。

無理しない

睡眠不足や体調不良を自覚しているときは要注意！

中学生のみなさんに覚えておいてほしい熱中症の応急手当

今度の運動会でも、保育園、小学生の子がもし熱中症をおこした時、担架を取りに行ったり、積極的に動いたりできるとよいですね。これからの夏の部活動、大会の時にも覚えておくといいですよ。

熱中症にならないためには、こまめな休憩・水分補給、暑さに体を慣らすなどの予防が第一です。でも、それで万全ということはありません。「もしも」のために、応急処置についてしっかりと覚えておいてください。

熱中症の 応急処置

あわてずに

速やかに

異常を感じたら



① 水分+塩分を補給する

② 日陰など涼しい場所に衣服を緩め足を高くして寝かせる

③ 水をかける／ぬれタオルをあてる

④ あおいで風を送る

◎氷やアイスパックがあれば、太い血管(首・わきの下・足の付け根)を冷やす

こんなときは
すぐ救急車!



- ➕ 体がふらつく、意識がもうろうとしているなど、熱射病の症状がある
- ➕ 応急処置をして安静に努めていても回復が遅い、回復しない



ここが
落とし穴!



- ① 日射しが当たらない室内
- ② 下校中など、活動が終わった後

熱中症には「直射日光」「運動中」といったイメージがあるかもしれませんが、これらの状況下でも発生事例が報告されています。「いつでも、どこでも起こりうる」という認識をもつことが大事です。