



保健だより

泉松陵高校 保健室
2022. 7. 12

最速のスピードで梅雨明けしましたが、梅雨のようなじめじめとした毎日が続いています。
球技大会が14日・15日に予定されていますが、睡眠不足・準備体操不足は怪我や体調不調の原因となりますので、注意が必要です。また、熱中症対策に水分補給もこまめに行ってください。
楽しい思い出になるように祈っています。

熱中症の主な症状

重症度Ⅰ度	重症度Ⅱ度	重症度Ⅲ度
		
手足がしびれる めまい、立ちくらみがある 筋肉のこむら返りがある(痛い) 気分が悪い、ボーとする	頭ががががする(頭痛) 吐き気がする・吐く カラダがだるい(倦怠感) 意識が何となくおかしい	意識がない ひきつけを起こす(けいれん) 呼びかけに対し返事がおかしい 真直ぐに歩けない・走れない カラダが熱い

熱中症の応急処置に必要な「FIRE」



Fluid 水分補給

- ・0.2%食塩水やスポーツドリンクの補給。
(※無理には飲ませない)



Icing 冷却

- ・首の付け根、脇の下、太ももの付け根など大きい血管のある部位を氷水などで冷やす。
- ・衣服などを緩め、うちわで扇ぐなどし、熱を体から逃がす。

Rest 安静

- ・木陰など、涼しく直射日光の当たらない場所へ移動する
- ・脳への血流を確保するため足を高くする。

Emergency 119番通報

- ・自力で水分補給ができない。
- ・意識がない、意識が混濁。症状の改善が見られない。



学校でおきる熱中症の報告事例によると、1年生が最も救急搬送されることが多いというデータがあります。

1年生は体力的な問題や新しい環境から具合が悪くなってきても早めに申し出ることをためらい、悪化してしまうことなどが考えられます。

少しでも違和感があった場合は無理をせず、早めに申し出ましょう。