

保健だより

作成：保健委員 3年



熱中症

初

期

症

状

1. めまい・立ちくらみ
2. 筋肉のけいれん
3. 大量の汗が出る
4. 体のだるさ・倦怠感
5. ぼーっとする

応急処置で大切なポイント

- ① 涼しい場所へ移動
- ② 体を冷やして体温を下げる
- ③ 塩分や水分を補給させる

～熱中症を防ぐには？～

★こまめに飲む：喉が渇く前に、コップ1杯程度の水や麦茶をこまめに飲もう
大量に汗をかいたときは、スポーツドリンク・経口補水液などで塩分も補給

★入浴・起床後：睡眠中や入浴中も汗をかくため、起床後やお風呂の前後には必ず水分を摂る習慣をつけよう



熱中症を引き起こす原因

環境

- ・ 気温が高い
- ・ 湿度が高い
- ・ 風が弱い
- ・ 日差しが強い
- ・ エアコンがない

からだ

- ・ 高齢者・乳幼児・肥満
- ・ 持病がある
- ・ 体調不良
- ・ 脱水症状
- ・ 低栄養状態

行動

- ・ 激しい運動
- ・ 慣れない運動
- ・ 長時間の屋外活動
- ・ 水分補給がしにくい

熱中症に気を付けて夏を乗り切ろう！！