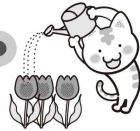




明野中保健室

ほけん だより

令和3年7月14日



やっどできる体育大会
元気に過ごしたいですね。。。

熱中症に気をつけて



熱中症予防対策 しっかりやりましょう！

保健室マネージャーキャラぴよ

マスクを取っても 肌色マスクに黒い肌



16日体育大会当日 予想最高気温 24度
なんと！午前中の湿度は98%と予想されています

湿度が高いので、WBGT暑さ指数では、【注意】《積極的に水分補給》
となっています。※【注意】とは・・・熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱
中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する

対策① 寝不足厳禁



対策② 朝ごはんは食べてくる
★水分・塩分補給を意識して



対策③ こまめに水分を補給する
★生徒席で のどの乾きがなくても少しずつ飲む



対策④ 涼しい服装で過ごす
★Tシャツ・ハーフパンツで風通し良い服装



対策⑤ 帽子やタオルをかぶって日差しをさける
★紫外線対策も必要 日焼け止めを塗る



こんな症状が
あれば熱中症かも
無理せず誰かに
知らせてください

ふらふらする
めまい
頭痛 → 始まりはこれが多い
気持ち悪い
吐き気
手足がしびれる
こむら返り etc.



忘れ物をしないためにも前日準備が大事です
・水筒類 ・帽子 ・タオル ・日焼け止め ・コロナ対策関連グッズ など
朝の検温も忘れずに！

こんな人は **危険大!** 熱中症の



1
暑さに慣れていない、
体力がない人



2
寝不足、カゼ気味の人



3
がんばりすぎる人



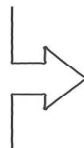
熱中症は 室内でも起こります!

みんなで声をかけ合って
防ぎましょう!

熱中症 症状別重症度

I 度

めまいや立ちくらみ
こむら返り
手足のしびれ など

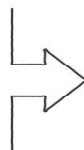


涼しいところで休ませ、
水分・塩分を
補給する

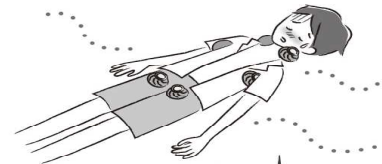


II 度

吐き気
体がぐったりする
力が入らない など

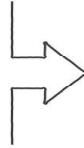


衣服をゆるめ、
氷のうなどで
体を冷やす



III 度

全身のけいれん
呼びかけへの反応がおかしい
まっすぐ歩けない など



すぐに
救急車を呼ぶ

