

ほけんだより



岡山市立福南中学校 保健室
令和元年7月3日 No.5

7月7日は「小暑(しょうしょ)」、23日は「大暑(たいしょ)」です。文字を見ただけでもなんだか暑くなりそうですね。梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。熱中症予防はもちろん、食事や睡眠など、体調管理をしっかりして、元気に夏を迎えましょう。

熱中症…「重症度」に応じた救急処置を！

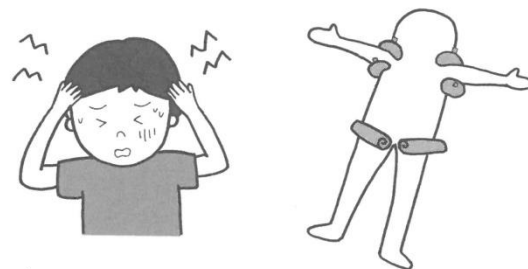
〈Ⅰ度：軽症〉☆熱失神・熱けいれん（めまい・筋肉の硬直・気分の不快）

- ・涼しいところで安静にして衣服をゆるませる
- ・ゆっくりと体を冷却する
- ・水分（スポーツドリンクなど）を飲ませる
- ・仰向けにして寝かせ、足を少し高くする



〈Ⅱ度：中等症〉☆熱疲労（頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感）

- ・安静、休息、冷却を直ちに実施する
- ・太い血管が通っているところ（首の横、わきの下、足の付け根）を冷やす
- ・体の表面にぬれたタオルをあてて、風を送る



〈Ⅲ度：重症〉☆熱射病（意識障害・けいれん・高体温）

反応の有無を確認し、意識がない場合には、一刻も早く119番通報して、救急病院へ運ぶ



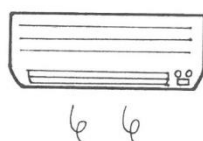
熱中症の予防については、ウラを見てください

夏の強い味方

エアコン活用法

福南中では普通教室にエアコンが設置され、快適な環境で授業を受けることができるようになりました。暑い夏、涼しく快適に過ごす、そして厳しい暑さから身を守るために、エアコンはもはや必需品といえるかもしれません。しかし、使いすぎや間違った使い方をしてしまうと、体によくない影響がでることがあります。

- 設定温度は28℃くらいに
- 風を体に直接あてない
- 換気をする
- 寝るときはタイマーをセットする



自律神経の調子が乱れて「冷房病」になると、肩こりや体の痛み、下痢、便秘、だるさ、めまい、足の冷え、イライラ、不眠など様々な症状が現れます。うまく活用して、暑さを乗り切りましょう。