

## 今月の保健目標『熱中症を予防しよう』『病気の治療をしよう』



### ～実践できていますか？熱中症対策～



#### 強い身体をつくる

毎日3食 栄養バランスのとれた食事  
米、肉、魚、野菜、卵など栄養バランスのよい食事を。肉や魚には糖質をエネルギーに変えるビタミンB1も豊富です。

適度な運動で汗をかく



たっぷりの睡眠で免疫力アップ  
疲労回復のコツは8時間程度の睡眠と早寝早起きで生活リズムを整えること。

#### こまめな水分補給

のどが渴いていなくても意識的に  
30分に1回、入浴前後、寝る前など飲むタイミングを決めましょう。

がぶ飲みではなくこまめに少しずつ

塩分、ミネラル、糖分を含んだ飲料で効率よく水分補給！

塩分…汗で失われた分を補給する

糖分…体内での水分吸収を助け、疲れをとってくれる

#### 暑さを避ける

服装で調整する

洋服はからだをしめつけない、風通しのよいものを選びましょう。

帽子を着用する

通気性のよい素材で、つばが大きく明るい色のもの



冷却グッズを上手に活用する

冷却シートやスカーフ、氷枕など

#### 無理をしない

体調が万全じゃないときに、激しい運動をすると、危険度がぐんと上がります。

こんな人は特に注意！

- ・寝不足の人
- ・疲れ気味の人
- ・暑さに慣れていない人
- ・急に激しい運動をした人
- ・普段、運動不足の人



### 熱中症の症状

軽症



立ちくらみ・めまい  
足がつる など



頭痛、吐き気・嘔吐  
だるさ など

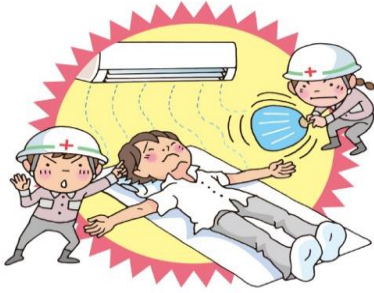
重症



たおれる、意識がなくなる  
体のけいれん、汗がかけない など

# 熱中症かも…!?と思ったら

## ①涼しい場所へ移動



エアコンが効いた室内や、室内が遠い場合には風通しの良い日陰に移動しましょう

## ②衣服をゆるめる

首元のボタンやベルトを外し締め付けをなくしましょう



## ③水分補給し、体を冷やす



太い血管が流れている首のまわり、脇の下、足の付け根を冷やすと効果的。濡らしたタオルを体にのせ、風をあてるのも有効です。自分で水分を摂ることができるかが重症度を知るポイントにもなります。

## ～緊急性の判断～

意識がはっきりしない・受け答えがおかしい  
自分で水分を摂ることができない・ろれつが回らない  
手足の震えがある  
このような人が近くにいたらすぐに救急車を呼びましょう!



## ◎健康診断は受けたら終わりではありません◎

健康診断で結果のお知らせをもらった人は、受診が済んでいますか？  
夏休み前までをめぐりに受診を。受診報告書は必ず提出しましょう。

