

令和2年7月号 松山南高等学校保健室 305HR 保健委員

7月に入り、いよいよ本格的に暑くなってきました。熱中症予防対策はできているでしょうか。また、通常授業に戻ってから 10 日が経過しましたが、体は慣れてきましたか? まだ慣れていない方は、心身ともに疲れが出ている頃だと思います。生活リズムを整え、適度に休憩も挟みましょう。今月の保健だよりでは、熱中症予防と、その処置について紹介します。

熱中症の予防

- ☆暑い時期になる前に、軽い運動 などをして暑さに慣れておく
- ☆しつかり睡眠をとり、朝ご飯は必ず食べる
- ☆水分と汗を多くかいたときは塩 分もとる
- ☆具合が悪いときは無理をしない
- ☆運動するときには涼しいところで こまめに休憩する。
- ☆マスクは状況に応じて着脱する



熱中症 応急処置は『尸』R日 小』で!

Fluid···水分補給

液体(水+塩分)の経口 摂取または点滴。意識が ある場合はスポーツドリ ンクなどを飲ませる。意 識がもうろうとしていれ ば、できるだけ早く点滴 を行う



lce···冷却

衣服をゆるめる。ホースを使って全身に水 をかけたり、ぬれタオルを体にあてて風を 送って冷やす。可能であれば氷水に全身を



Rest…安静

運動の休止。涼しい場所 (可能であれば冷房のある部屋) で休ませる。足を高く上げた状態で寝かせる



Emergency···119番通報

119 番通報 (救急車 の手配)。意識状態・ 体温をチェックし、 現場の状況や気温、 運動の強度・時間な どの情報を救急隊員 に提供



クーラー病(冷房病)医気をつけよう

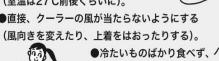


冷房のきいた部屋ばかりにいたり、室内外の温度差が激しかったりすると、体温調節を担っている自律神経の バランスが崩れて、様々な不調が生じるものです。



クーラー病(冷房病)を予防するほぼ

●クーラーの設定温度に気をつけ、室温が低くなりすぎないようにする(室温は27°C前後くらいに)。



●冷たいものばかり食べず、/体をあたためる食べ物や飲み物をとる。

●ストレッチなどの軽い運動をしたり、お風呂につかったりして血行をよくする

7月の保健行事

7月 8日(水) 結核検診(1年) 7月15日(水) 色覚に関する健康相談 (希望者)

7月30(木) 身体計測(全学年)