

# ほけんだより 7月

2018.7名古屋市立富田高等学校 保健室

7月に入り暑さも日ごとに増してきましたね。暑くなってくると注意が必要なのが「熱中症」です。気温や湿度が高いときに激しい運動をしたり、室温の高い場所に長時間いたりすることで、頭痛やめまい、高熱、けいれんなどの症状が出ます。熱中症にならないための方法を身につけ、普段から実践できるようにしてください。

## ☆熱中症予防策☆

□喉が渇く前に、こまめに水分をとる



□運動するときは30分に1回は休憩する



□たくさん汗をかいたら塩分もとる

※塩分も一緒にとれるスポーツドリンクがおすすめ

□体調が悪いときは無理せず体を休ませる

## 熱中症は『FIRE』で応急処置

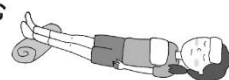
**F** Fluid…液体（水+塩分）の経口摂取または点滴  
意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる。  
意識がもうろうとしていれば、できるだけ早く点滴を行う



**I** Ice…身体の冷却  
衣服を脱がせる/氷嚢などで首筋・わきの下・足の付け根など、太い動脈が通る部位を冷却/水を体に吹きつける/うちわや扇風機で風を送る



**R** Rest…運動の休止・涼しい場所で休む  
涼しい場所（木かげなど。可能であれば冷房のある部屋）で休ませる



**E** Emergency…「緊急事態」の認識・119番通報  
119番通報（救急車の手配）/意識状態・体温のチェック/  
現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明



もうすぐ夏休み！！



みなさんは、夏休みどこかへ遊びにいきますか？  
水辺へ行く人も多いと思いますが、  
水辺は浅くても注意が必要です。  
安全対策をしっかりしておきましょう。

服を着たまま 水に落ちたときは



あおむけの姿勢で手足を「大」の字にひらき、からだの力をぬいて水に浮く

服や靴は体温低下やケガの防止になるので脱がない



空のペットボトルなど、つかまれるものがあれば利用する。

助けが来るまで、あわてずに待ちましょう！！

歯科や眼科の受診のオススメをもらった人は夏休み中に受診をして、新学期に保健室に用紙を提出してください。



夏休みは治療の絶好のチャンスです

