

# 保健だより



竜王北中保健室  
H30.7.3

## 熱中症に気を付けよう！！

熱中症とは、熱に中る（あたる）という意味で、暑さの中で体温調節の仕組みが上手く働かなくなって起こる障害の総称です。軽い症状から重い症状へと症状が進行することもあります。きわめて短時間で急速に重症となる事もあります。予防する事が大切です。

### ☆どんな時・場・人におこる？

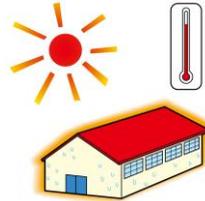
#### 時

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風邪があまりない、
- ・気温が急に高くなった時



#### 場

- ・閉め切った室内
- ・車の中
- ・風が通りにくい所  
(体育館など)



#### 人

- ・暑さに慣れていない人
- ・体力のない人
- ・体調の悪い人
- ・寝不足の人
- ・朝ごはん抜きの人



### ☆どうして起こるかということ・・・？

【原因1】

あせをかいているのに水分をとらない



からだの中の水分が少なくなり、血液がねばって体温が下げられなくなる。

からだの中の血液がうすくなりすぎて、めまいやけいれんをおこす。

そのほか、体の状態（睡眠不足・つかれ）も関係します！

【原因2】

あせをかいて水をがぶのみする



### ☆症状は？

#### 軽

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・筋肉痛
- ・汗が止まらない

#### 中

- ・頭痛
- ・吐き気
- ・体がだるい
- ・ぼーっとする

#### 重

- ・意識がない
- ・けいれんする
- ・体温が高い
- ・まっすぐ歩けない
- ・呼びかけに対して、返事がおかしい

この症状が出たらすぐに水分補給・休む！

命の危険！

### ☆何かおかしいと思ったら・・・

- ・我慢しない。
- ・風通しのいい日陰で休む。
- ・体温を下げる。
- ・水分や塩分を取る。

### ☆予防のポイント

- \*急な暑さには注意！
- \*うす着でさわやかに過ごす！
- \*外に出るときは帽子をかぶる！
- \*規則正しい生活習慣を！



日頃から体調管理に気を付けていれば、熱中症になりにくい！

### 熱中症を予防する、水の飲み方

飲んでから吸収されるまで15～20分かかるよ

## 先にこまめにのむ



運動中も水分補給を！こまめにとる事が大事！

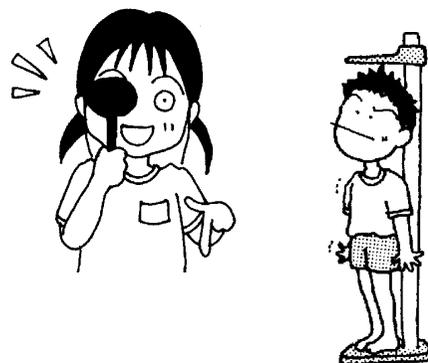
のどが かわくまえに、コップ1～2杯 飲む。体育・部活の前に 飲む

あなたの結果は  
どうだった？

# 健康診断が終わりました！

## ○視力検査

結果にB、C、Dがあった人は受診の勧めを渡しました。



## ○聴力検査(1・3年生)

聞こえにくい音があった人には受診の勧めを渡しました。

## ○内科検診

異常があった人に結果を渡しました。すぐに受診したほうがいいかどうかは用紙を確認してください。



## ○尿検査

異常があった人には、再検査をお願いしました。再検査を受けた人には結果をお知らせしました。

## ○貧血検査(2年生・希望者)

異常があった人に結果を渡しました。すぐに受診したほうがいいかどうかは用紙を確認してください。

## ○眼科検診

異常があった人に結果を渡しました。すぐに受診したほうがいいかどうかは用紙を確認してください。

## ○耳鼻科検診

異常があった人に結果を渡しました。受診したほうがいいかどうかは用紙を確認してください。水泳の授業が始まるまでに受診してください。受診が終わらないとプールに入ることができません。

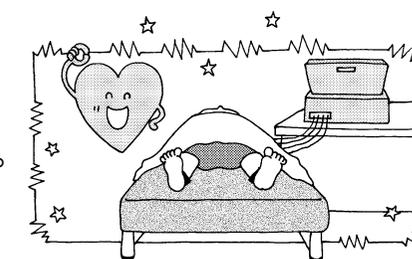
## ○歯科検診

全員に結果を配りました。受診したほうがいいかどうかは用紙を確認してください。



## ○心臓検診(1年生)

異常があった人に結果を渡しました。病院で診てもらってください。



受けていない検診・検査がある人は、学校から配られた用紙を持って病院で診てもらおうようにしてください。異常があった人も、早めに病院に行って診てもらおうようにしましょう。

