

保健だより

酒田西高定時制・保健室

N05 令和5年8月24日(木)

夏休みが終了しました。体調はどうですか？

今年は、まだまだ猛暑が続きます。各地で、熱中症による救急搬送や児童生徒の死亡などのニュースが報じられています。人ごととは思わずに十分注意して生活しましょう。

熱中症の症状は？

頭痛、だるさ、吐き気

筋肉のこむら返り

めまい、立ちくらみ など



涼しい場所で安静にし、水分と塩分を補給する。

良くならなければ医療機関へ

熱中症の予防は？

- ・のどがかわく前に水分補給 塩分補給も大切
- ・涼しい服装をする 屋外では帽子をかぶる
- ・エアコンや扇風機など効果的に使用する



熱中症

重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
 水分・塩分をとらせ、様子を見守る	 自力で水が飲めないときは119番	 ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。		



もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。