



西尾東高校  
R5. 7

1学期が終わりますが、みなさんどのような1学期だったでしょうか。保健室からみなさんの様子をみてみると、コロナによる制限が少なくなり活動が活発になる中で、体調管理が思うようにできずにいる人がいました。2学期以降も昨年度までとは違う活動もありますが、睡眠・休養・食事を大切に過ごしていきましょう。

## 熱中症…まずは予防！



たっぷりの睡眠



### ① 日頃からしっかり睡眠をとる！

寝不足は、体の体温調節能力を下げてしまいます。エアコンなどを適度に使い涼しくしたうえで、できるだけ早めに眠るようにしましょう。



のどがかわく前に



塩分も忘れずに



### ② 食事もしっかりとる！

特に、朝食は大切です。保健室でも、朝食を食べておらず熱中症を疑う症状になる人が増えています。朝食を食べられなかった人は、その日の運動は控えるようにしましょう。

### ③ こまめな水分補給を！

朝起きてから、夜寝る前、日中もこまめに水分を摂るようにしましょう。

日中、運動をする時は塩分と糖分の両方が取れる経口補水液、スポーツドリンクがおすすめ。さらに凍らせた冷たいドリンクであれば、体の中から冷やすことができます。（内部冷却）

**睡眠不足の人、朝食が食べられなかった人、体調が悪い人は運動や暑い中での活動を中止しましょう。**

# 熱中症に注意！

暑い日が続いています

予防していても、熱中症が疑われる症状がみられたら、次のように対処しよう

## 熱中症 症状別重症度

	症 状	対 応
I 度 熱けいれん 熱失神	めまい、立ちくらみ 手足のしびれ 筋肉の硬直(こむら返り) など	<ul style="list-style-type: none"> <li>送風しながら涼しい場所で休憩</li> <li>体を冷やす ※首や、脇の下、足のつけ根を氷などで冷やすと効果的</li> <li>水分、塩分の補給 ※凍らせたスポーツ飲料やゼリーを摂ると体の中から冷やすことができると同時に水分補給もできる</li> </ul>
<p><b>足などがついているのに活動を続ける人がいます。この段階で十分な休息、水分・塩分補給をしないと重症化の危険あり。筋肉の硬直がある時も要注意です！</b></p>		
II 度 熱疲労	頭がガンガンする 吐き気 体がぐったり 集中力、判断力の低下 など	<ul style="list-style-type: none"> <li>涼しい場所へ移動し、体を冷やす ※氷や保冷材を全身に当てる</li> <li>十分な水分と、塩分の補給 ※口から飲めない場合は医療機関での処置が必要</li> </ul>
<p><b>II度の症状が現れたら、回復したように思えても必ず医療機関を受診する</b></p>		
III 度 熱射病	全身のけいれん 呼びかけへの反応がおかしい まっすぐ歩けない など	<p>すぐに救急車を呼ぶ (救急車は119番)</p>

