

# 保健だより

呉市立阿賀中学校 保健室  
2020年6月1日 発行

## 学校が再開されました！！

みんなが待ちにまった？学校が再開されました。  
毎日みんなと会えるのはうれしいことです。  
が、引き続きいろいろな制限があります。  
自分の身体は自分で守りましょう。



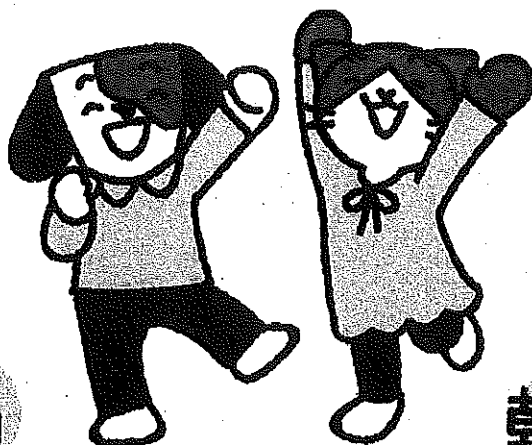
困ったことがあれば  
いつでも保健室に来てね！

## 規則正しい生活リズムで元気！

栄養

睡眠

運動



早寝

早起き

朝ご飯

## 手洗い・うがいのタイミング

学校に来てすぐ



体育のあと



トイレのあと



給食の前



昼休憩のあと

清掃のあと



部活のあと



家に帰ってすぐ



# 熱中症ってなんだろう・・・？



## 暑さ指数 (WBGT) を知ろう

暑さ指数 (WBGT) = 1 : 7 : 2

気温の効果 : 湿度の効果 : 放射熱の効果

気温が高い状態が長く続くと汗がたくさん出て、体の中の水分や塩分が失われてしまいます。  
また、湿度が高い場所では汗が蒸発せず、熱がこもったままになってしまいます。  
これが熱中症です。

## 熱中症を予防するには？

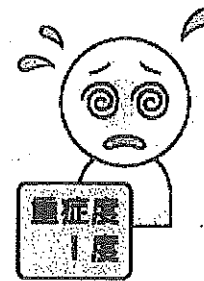


## ぼくたち、わたしたちにもできること

- ・暑さ指数 (WBGT) が 28℃ を超える時は熱中症にかかりやすくなるよ！ 蒸し暑い日は特に注意しよう！
- ・熱中症にかからないために、帽子をかぶってこまめに水を飲もう！ 涼しい場所で休むのもいいね！
- ・熱中症の症状が出たら、涼しい場所で休ませて水分補給してあげよう！ 危ないと思ったらすぐに救急車を呼ぼう！



## 次のような症状があれば・・・



- 手足がしびれる
- めまい、立ちくらみがある
- 筋肉のこむら返りがある (痛い)
- 気分が悪い、ぼーっとする



- 頭がガンガンする (頭痛)
- 吐き気がする・吐く
- 体がだるい (倦怠感)
- 意識が何となくおかしい



- 意識がない
- 体がひきつける (けいれん)
- 呼びかけに対し返事がおかしい
- 真っ直ぐに歩けない・走れない
- 体が熱い

- ・涼しい場所へ避難しましょう。
- ・冷やした水分・塩分を補給しましょう。
- ・自力で水分がとれなければ病院へ。
- ・必ず誰かがついて見守ります。



服をゆるめ、ぬらしたタオルをあてたり、あおいであげて、体を積極的に冷やしましょう。  
(脇の下、両側の首すじ、足の付根などを冷やすと効果的です。)  
◆チェック◆  
額や顔だけを冷やしても体の熱は下がりません。必ず太い血管や体全体を冷やすようにしましょう！

