★☆★

Health－Up

平成30年7月19日

保健室

兵庫県立姫路東高等学校

★☆★

梅雨があけ、暑さがきびしくなってきました。この時季に気をつけたいのは、やはり熱中症。その予防では水分を『こまめに』『ちょっとずつ』とることがポイントです！「のどがかわいた」と感じたときには、体内の水分がへってきている状態です。もうすぐ夏休み。暑さに負けずに過ごせるよう、熱中症予防に心がけましょう。

熱中症 こんな症状があらわれたら注意!!

熱失神

暑さによって血圧が低下、血のめぐりが悪くなった状態。

- めまい
- 冷や汗
- 目の前が暗くなる
- 青白い顔色

熱疲労

汗をたくさんかきすぎて脱水症状を起こしている状態。

- からだがだるい
- 頭痛
- 吐き気がする
- 気持ちが悪い

熱けいれん

汗をかいて水分をとっても、塩分が足りない状態。

- 筋肉がピクピクとけいれんする
- 筋肉痛
- 手や足がつる

熱射病

暑さで体温が上がり、脳の機能が低下した状態。

- 体温が高い
- 話していることがおかしい
- 反応がにぶい

熱中症での応急処置 ～体温を下げるには～

熱中症かなと思ったら

※重症の時はすぐに救急車（119）

① 涼しい場所へ移動させ衣服をゆるめ寝かす。

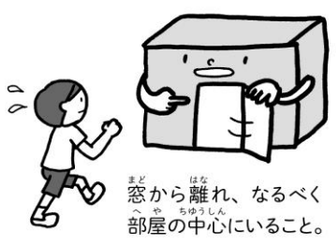
② 首やわきの下を氷で冷やし体温を下げる。

③ 水分補給をこまめにする。
（水、お茶、スポーツドリンク）

④ 医療機関を受診する。

雷が鳴り始めたら… 雷から身を守ろう!

①建物の中に避難する



窓から離れ、なるべく部屋の中心にいること。

②自動車の中に避難する

金属の部分には触らず、なるべく車の中心にいること。

③傘は閉じる

とがった部分は下向きに。

開けた平地で建物や車の避難場所がないときは、「雷しゃがみ」で身を守る

ここは危険！
- 木の下
- 建物の軒先

両手で両耳をふさぐ（雷鳴対策）

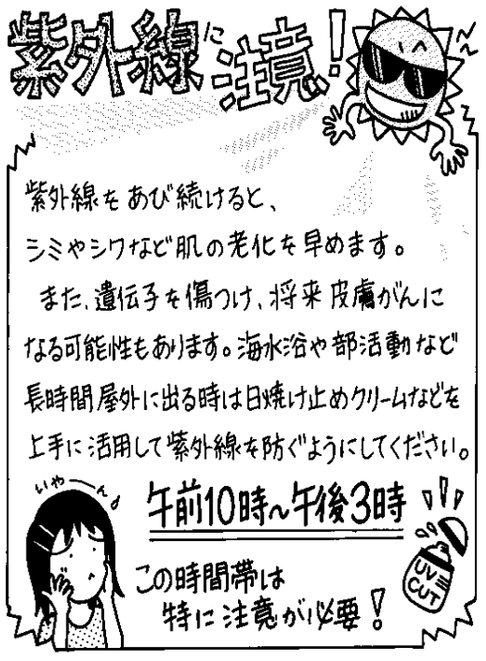
★かかとを地面から浮かせてつま先立ちする

頭を下げて、できるだけ姿勢を低くする

しゃがむ

★両足のかかとをくっつける

紫外線に注意!



健康診断結果について

１学期の健康診断の結果、受診が必要となった人にはお知らせを渡しています。受診がまだの人は夏休みを利用して受診してください。

また、健康診断の結果にかかわらず、体調面で心配なことがある人は受診をおすすめします。

※一人一人の個別健康診断結果一覧を、三者面談時に渡していただく予定です。ご確認いただき、不明なことなどありましたら保健室までご連絡ください。