

ほんだんがやりました



2011.7.6
赤穂中
保健室

熱中症を防ごう

梅雨はまだ開けません。今年も猛暑の夏になりそうです。
熱中症の事故が多発していますが、しっかりと自己管理をして、
予防しましょう。(教室は扇風機がついて、昨年より快適になりました)

熱中症とは?

(日光が強い所
気温が高く空気の流れがない所)



長時間いると、体温調節のしくみがうまく働かなくなってしまう。

どんなふうになるか?

めまい、立ちくらみ、頭痛、筋肉痛、
はき気、だるい、ふらつく、
顔や体が暑い、大量の汗、体温が高い

(意識がおかしい) → かなり危険です。
汗が止まる、けいれん

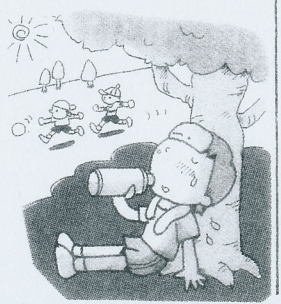


何かおかしいと思ったら...

がまんせずに、先生に伝える。

涼い所で体を休めよう。

- 体を冷やし。
- 水分補給をします。
- 体温を測る。



予防するには!!

- 毎日バランスの良い食事をする。塩分は必ずとる。(梅干、みぞれなど)
- すいみん不足にならない。体調管理。
- 運動の前・中・後に水分補給。
- 体温が上がりすぎないように、冷やしたタオルで首や顔に当てる。



運動をするときは



こまめに休憩を

“こむら返り”に注意

こむら返りとは、足のふくらはぎの筋肉がけいれんして痛み、動かせなくなる状態をいいます。
こんな時は、片足立ちで痛い方の足の指先を手で持って、上に引きあげると、治ります。
泳ぐ前に、水分を取ること、足のストレッチ体操をしておくことが大切です。

水泳前の健康チェック

入水前の健康観察を必ず行い、
しっかりと準備体操をしてから泳ぎましょう。

- 朝食や給食はしっかりと食べた?
- つめは切れているか?
- けがはしていないか?
- 耳、鼻、眼の病気はないか?
- 頭痛はしないか?



保護者の方へ

- ①健康診断が終り、異常の認められた生徒には、治療通知書を発行しています。年に1度の健康チェックです。すみやかに治療して下さい。放置していると、悪化します。
- ②熱中症予防のため、朝食をしっかりと食べさせて下さい。すいみん不足で体調をくずしている生徒がいます。就寝時間を守らせましょう。

