



保健だより

沼田市立利根中学校 保健室 R6.7.5

熱中症に注意！！

梅雨の時期ではありますが、とても暑い日が続いています。この先も、平年より気温は高い予想です。

熱中症予防対策（衣服の調節・十分な睡眠・朝食・こまめに水分塩分補給・日陰で休養・・・）を心がけ、運動に取り組んでください。なお、体調が悪い時は無理をせず早めに休養をとりましょう。



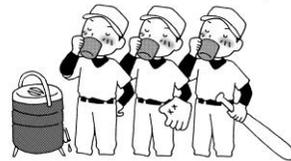
熱中症予防の基本です。

●熱中症予防は水分補給

暑い日の部活動は、塩分・糖質の入っているスポーツドリンクが良い。

- ① 練習前・・・スポーツドリンク
- ② 運動中・・・薄めたスポーツドリンクか冷水
- ③ 運動後・・・スポーツドリンク

水分補給は
こまめに 少しずつ。



●熱中症かな？

・第1段階

「足がつかない感じ」「いつもより多い汗」「顔色が悪い」

・第2段階

「頭痛」「吐き気」「力が入らない」「めまい」



・第3段階



- 「体温38℃以上」
- 「汗が出なく皮膚が乾いている」
- 「意識がもうろうとする」「返事が返せない」
- 「全身がガクガクけいれんする」



●熱中症の処置

- ① 涼しい場所に行く
日陰や風通しの良い場所、クーラーが効いている室内へ移動する。
- ② 衣服を脱ぎ、からだを冷やす
衣服をゆるめ、熱を発散させる。また、首の後ろやわきの下、足の付け根を氷やぬれたタオルで冷やす。
- ③ 水分・塩分・糖分の補給をする
意識がはっきりしている場合は、スポーツドリンクなどを飲ませる。

頭痛・めまい・吐き気・筋肉のこむらがえり...

熱中症!?

高熱があるときは
迷わず救急車を呼び！

119番通報! 40℃ ☆

☆ 水やスポーツドリンクを飲ませる。
(吐き気のないとき)

☆ 首やわきの下、足の付け根をぬれたタオルやアイスパックで冷やす。

いざというときに
仲間の命を救えるように、
手当の仕方、覚えておいてほしい!