

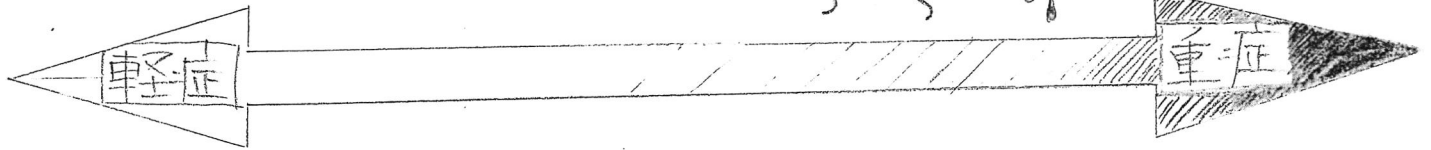


早くも6月に入りました！中間テストも終わり、皆さんはほっとしていることと思います。

さて、梅雨を目前に蒸し暑い日が続いていますが、今年の熱中症対策は考えていますか？気温が28度以上になると、熱中症要注意だと言われています。また、気温だけでなく湿度が高い場合も汗がでにくくなり、体温が下がりにくいので危険です。特に梅雨の時期は、湿度も気温も高いことが多いので、注意が必要です。

要注意!!! 熱中症と対策

◎重症度と症状、対処法



程度	I 度	II 度	III 度
症状	めまい 立ちくらみ 筋肉痛 汗がとまらない	頭痛 吐き気 体がだるい 虚脱感	意識がない けいれん 反応がおかしい 歩けない
程度	意識がある、反応が正常な時		意識がない、反応がおかしい時
対処法	1. 涼しい場所へ避難させる 2. 余分な衣服は脱がせ、身体を冷やす。 3. 水分、塩分を補給する。		1. 救急隊を要請する。 2. 涼しい場所へ避難させる。 3. 余分な衣服は脱がせ、身体を冷やす。 4. 医療機関に搬送する。

◎ 日常生活でできる予防

- ①. のどが渇く前に、こまめに水分(スポーツドリンク等)を補給しましょう。
- ②. 外に出かける時は、帽子をかぶったり、日傘をさしたりして、暑さを避けましょう。
- ③. 吸汗・速乾素材や、ゆるめの通気性の良い衣類を身につけましょう。
- ④. 汗をかかずに季節ごち、運動で汗を流すようにして、暑さに強い体づくりをしましょう。

救急隊は
119に
2ヶ所2!

教育実習生が保健室に来てください

河合 志伸先生

お昼休み等、
会いに来て下さい。

6/1(月) ~ 6/26(金) 保健室で実習します。限られた期間ですが、相談や何か、病気など、お世話になります。