

保健だより が ん ば

顔晴れ



第4号 令和5年7月7日（金）発行 土浦第六中学校（小中一貫校）保健室

熱中症に注意して生活しよう！

熱中症 こんな症状に注意



めまい



足がつる（こむら返り）



顔色が悪い



頭痛



吐き気



体力熱い



意識がもうろうとする



まっすぐ歩けない

熱中症に関わるこんな事例も…

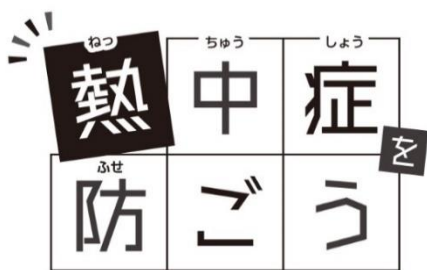
屋内でも熱中症になる危険性があります！



8月上旬の剣道部の合宿中に、剣道場でかかり稽古をしていた生徒は、練習が終了すると、正座のまま防具を外した後に横に倒れてしまった。すぐに防具を外し、衣服も緩めて、冷房のある部屋に運び、体を冷やし続けたが、意識がはっきりしなかった。救急車で病院に搬送したが、翌日に死亡した。
（高校1年生・男子）

学校行事でも熱中症に注意しましょう！

10月中旬の遠足中、班別でオリエンテーリングをしていた。出発後約60分、2km程の所で、児童の足がもつれてきたため、木陰で休ませ、お茶で水分補給をしていた。しかし、顔色が悪く、口からよだれのようなものをたらし始めたので、救急車で病院に搬送したが、翌日に死亡した。
（小学6年生・男子）



十分な睡眠を取る



帽子をかぶる



水分と塩分を
こまめに補給する



栄養バランスの良い
食事を取る

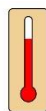


風通しの良い服を着る



少しずつ体を暑さに
慣らしておく

もし体調が悪くなってしまったら…



1 涼しい環境に移動させる

風通しのよい日陰や冷房の効いた室内に移動させます。

2 衣服をゆるめて横になる

Tシャツのすそを出したり、くつ下を脱がせたりして、衣服をゆるめます。そして、足を高くしてあお向けに寝かせましょう。

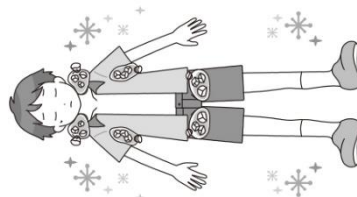


3 水分と塩分を補給する

スポーツドリンク（ポカリスエットなど）や、経口補水液（OS-1 など）で水分と塩分を補給します。

4 体を冷やす

首やわきの下、太ももの付け根を氷で冷やします。太い血管が通っているので、効果的に体を冷やすことができます。



大丈夫？

学校で起こる熱中症は、毎年約5,000件*。死亡事故の多くが体育の授業や部活動などのスポーツ活動中に起こっています。

そのひとで救える命がある

もっと練習してうまくやりたい **みんなの足を引っ張りたくない**

がんばり屋さんは、自分でも気付かないうちに無理をしがち。もしもつらそうな友だちがいたら、あなたが声を掛けてあげてください。

大丈夫？

水分
とってる？

あなたのひと言が、友だちの命を救うかもしれません。自然に声を掛け合える雰囲気をみんなで作っていきましょう。