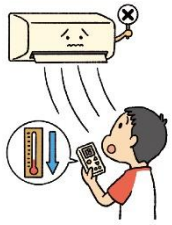
# 保健だより　７月号

２０２５年７月７日
潮来高等学校
保健室

６月に入り梅雨入りかと思ったらすぐに、30℃を超える日が続きました。体も追いつかず、体調を崩した人も多かったのではないでしょうか。冷房を活用し熱中症予防をすることは大切ですが、逆に体調を崩してしまう使い方をしていないでしょか？冷房の温度設定を低くしすぎてしまうと、外との気温差で疲れやすくなってしまったり、水分を取らなくなってしまったりしてしまいます。すると血のめぐりが悪くなってしまい、体調を崩してしまうそうです。つまり、**夏バテ**です。冷房の使い方に注意して、夏を過ごしてください。



## 要注意！！熱中症対策

### 重症度Ⅰ度【軽傷】＝経過観察

□意識がしっかりしている
□めまい・たちくらみ
□筋肉痛・こむら返りがある
□大量の汗をかく　□生あくび

**・涼しい場所へ移動する・服を緩める・足を挙げてて寝かせる・水分、塩分補給よくならなければ**

よくならなければ医療機関を受診

### 重症度Ⅱ度【中等度】＝受診

□意識が何となくおかしい
□吐き気がある・吐く
□頭がガンガンする
□体がだるい

**Ⅰ度の応急処置をしつつ、**

**速やかに医療機関を受診する**

### 重症度Ⅲ度【重症】＝救急車要請

□意識がない
□呼びかけに応答しない
□体がひきつる（けいれん）
□まっすぐ歩けない
□体が熱い

**救急車を呼び、積極的に全身冷却**

### 重症度Ⅳ度【重症】＝救急車要請

（2024 年度ガイドラインで追加されました）

□意識がない
□表面体温が 40℃以上（脇下体温で測定）、あるいは皮膚が明らかに熱い

**救急車を呼び、積極的に全身冷却**

### 予防をしよう

□のどが渇く前に水分をとる
　⇒一度に大量に飲むのではなく、こまめに
□塩分、ミネラル、糖分も補給
□運動は、30 分に 1 回休憩する
□吸収性・通気性のよい服を着る
□気温だけでなく、環境も考慮する
　⇒風通しはよいか、湿度は高くないかなど
□事前に食事や睡眠を十分にとる

**そして、もうすぐ夏休み…**

受診勧告をもらった人は、夏休み中に治療を行ってください。長期休みは治療のチャンスです。夏休みのうちに病院を受診しましょう！！