



ほけんしつ

男山第二中学校 6月

これから気温が高くなってきます。皆さん水筒は持って来ていますか？
先生達は先日、熱中症予防の研修を受けました。のどの渇きを感じたら脱水症状のサインだそうですよ。

熱中症注意！

程度によって様々な症状が出ます

熱失神

めまい、失神など



熱けいれん

痛みを伴うけいれん



熱疲労

脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気など



熱射病

意識障害、高体温など



低

重症度

高

大量の汗をかいたら塩分と糖分の補給を

脱水時に水だけを飲むと、血液中の塩分濃度が薄まるため、体は濃度を元に戻そうとして、尿や汗でさらに水分を排出します。そのため、からだの水分が減り再び脱水が起こることがあります。

大量に汗をかいた時、すばやく回復させるのが、糖分と塩分です！

状況によってスポーツ飲料などで塩分を補給することも大切です。

自分でできることあるよね



予防のための4つのポイント

1. こまめに水分補給を！

体育時も水筒を持って行きましょう。

2. 体育や部活動ではマスクを外そう！

マスクをしたままの運動は大変危険です。

3. 普段から生活習慣を整える！

朝ごはんを食べていない人、寝不足の人は要注意です。

これまで熱中症になったことがある人はいますか？

熱中症になったことがある人や、暑さに弱い人は特に意識して水分補給を！

明日検尿二次提出日です！ まだ出せていない人も受け付けます！

二次予備日は20日（金）

（現在提出率→88%！）

保護者の皆様へ

健康診断も終わりに近づいています。受診が必要な方には治療勧告書をお渡ししています。早目に受診をお願いします。かかりつけ医等で経過をみられている場合はその旨お知らせください。