

# ほけんだより 6月

石川県立金沢錦丘高校  
令和5年6月9日  
保健室



今年は早い時期から厳しい暑さになっており、夏季の気温も平年並みか平年より高いと予想されています。体調管理をしっかりと、暑い夏を元気に乗り切りましょう！

## 熱中症予防のポイント

### ①暑さを避けましょう

- \*エアコンを利用する等、部屋の温度・湿度を調整
- ※**湿度**が高い場所では汗が蒸発しにくいいため、身体に熱がこもりやすくなる！**蒸し暑い日は要注意!**
- \*感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定を調整
- \*暑い日や暑い時間帯は無理をしない
- \*涼しい服装にする
- \*急に暑くなった日等は特に注意する



### ④こまめに水分補給しましょう

- \*のどが渇いてからでは遅い!
- のどが渇く前に水分補給**
- \*1日あたり1.2リットルを目安に
- \*大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに
- ⚠️ 水分が不足しやすいタイミング ⚠️
- (①起床後 ②食事時 ③運動時 ④入浴の前後 ⑤就寝前)



### ⑤日頃から健康管理をしましょう

- \*日頃から体温測定、健康チェック
- \*寝不足や体調が悪いときは、熱中症になりやすくなります。生活習慣を整え、体調不良時は無理せず自宅で静養しましょう



### ②適宜マスクをはずしましょう

- \*気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- \*マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、適宜マスクをはずして休憩を
- マスクを着用したまま運動するのは危険!!

### ③暑さに備えた体作りをしましょう

- \*暑くなり始めの時期から適度に運動を
- \*水分補給は忘れずに無理のない範囲で
- \*「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度



#### <正しい体温の測り方>

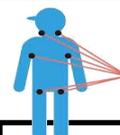
わきの中心に当てる  
わきと体温計が密着するように腕を軽く押さえてください。

表示部を内側に向ける  
少し押し上げる  
はさむ  
30~45°

× 上から差し込むと、わきの中心にあたらない  
× 横から差し込むと、先端がでてしまう。

参考：環境省・厚生労働省HP

## 熱中症の症状と対応



軽	めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない	涼しい場所へ避難させ、衣服をゆるめ、 <b>からだを冷やす</b> (特に首の周り、脇の下、足の付け根など)。 <b>水分・塩分を補給</b> する。
中	頭痛、吐き気、倦怠感、虚脱感	上記の対応を行い、症状がおさまらない場合は病院に受診する。
重	意識がない、けいれん、体温が高い、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐ歩けない、走れない	<b>救急車を呼ぶ</b> 。その間上記の対応をする。

**自力で水が飲めない、意識がない場合はすぐに救急車!**