



7月になり、気温の高い日が増えてきました。

夏を健康に過ごすためには暑さに強いからだづくりが欠かせません。

また、熱中症を予防するためにはしっかりと寝ること、朝ごはんを食べることなど日常の生活習慣が大切になります。

規則正しい生活習慣、熱中症予防を意識して、暑い夏を健康に過ごしましょう。

熱中症とは

気温の高い場所や湿度の高い場所のように体温が下がりにくい環境



めまい、立ちくらみ、気分不良、吐き気、だるさなどの症状が起こる



ひどい場合には・・・意識がなくなったり、命を落とすこともある！

熱中症を引き起こす3つの要因

環境

- ・ 気温が高い
- ・ 湿度が高い
- ・ 風が弱い
- ・ 日差しが強い
- ・ 暑くなりはじめの時期
- ・ 急に暑くなった



からだ

- ・ 体調不良
- ・ 睡眠不足
- ・ 朝食をとっていない
- ・ 乳幼児
- ・ 高齢者
- ・ 持病がある



行動

- ・ 激しい活動、運動
- ・ 長時間の屋外作業
- ・ 休憩が少ない
- ・ 水分補給が十分でない



熱中症かも！？と思ったら・・・

START!

下記のような症状がありますか？

- | | | |
|--------|--------|---------|
| ・めまい | ・こむらがり | ・だるさ |
| ・大量の汗 | ・頭痛 | ・力が入らない |
| ・気分の不快 | ・吐き気 | ・嘔吐 |

以下はより危険な症状です！

- | | |
|----------|-------|
| ・意識障害 | ・けいれん |
| ・手足の運動障害 | ・高温 |

ただちに救急車を呼び



高度な治療ができる病院へ！

涼しい場所に避難

- ・ 本人が楽な体位で休む



水分補給

- ・ 経口補水液、スポーツ飲料など

体を冷やす

- ・ マスクや厚い衣服を脱がせる
- ・ 体の表面に水をかけて風を送る
- ・ 首、わきの下、足の付け根を氷のう、保冷剤などで冷やす



症状が改善した場合



体調をよく観察しながら休養しましょう！



症状に改善がみられない場合、自力で水分補給できない場合

熱中症を防ぐためには・・・

涼しい服装をする

(吸湿性や通気性のよい素材)



こまめに水分をとる

(運動時にはスポーツドリンクや経口補水液)

日頃から体調を整えておく

(十分な睡眠、バランスのよい食事など)



具合が悪くなったら、 すぐに運動を中止する

帽子などで直射日光を避ける



暑さに少しずつ慣れておく

人間が1日に飲まなければならない水の量は**1.2L (通常時)**です！
汗をかきやすい夏、運動時にはより多くの水分が必要になります。
学校にも**飲み物を多めに持ってくる**ようにしましょう！



熱中症警戒アラート、熱中症特別警戒アラートとは

暑さ指数をもとに環境省が発表しているアラート。運動をしたり、外出をしたりするときの指標になります！

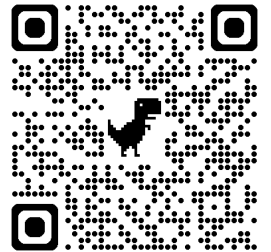
熱中症警戒アラート

熱中症になる危険性が極めて高い。
いつも以上に積極的に熱中症予防が必要。
冷房のない場所での運動は中止しよう！

熱中症特別警戒アラート

「熱中症警戒アラート」より1段階上のアラート。
広域的に過去に例のないくらい危険な暑さ。
人の健康に重大な被害を及ぼす可能性が高い。

アラート発表サイト



アラートの確認、熱中症対策をしっかりとって夏を健康に過ごしましょう！



耳鼻科検診予定 (1年生)

- 【日程】7月16日(火)
バス：12時50分町野小発
【場所】輪島病院
【対象】1年生

町野小1年生とともにバスで
輪島病院に行き、実施します。

歯科検診結果

6/3に歯科検診がありました。
東陽中ではむし歯の生徒が0人とすばらしい結果でした。
昨年度までは給食後の歯みがきがなかなか定着しない人も
いるようでしたが、今年度は声をかけずとも、給食が終
ると、すぐに全員が歯みがきをしています。
日頃の行動が今回の結果につながっているようです。
これからも歯を大切にしながら生活していきましょう。

