

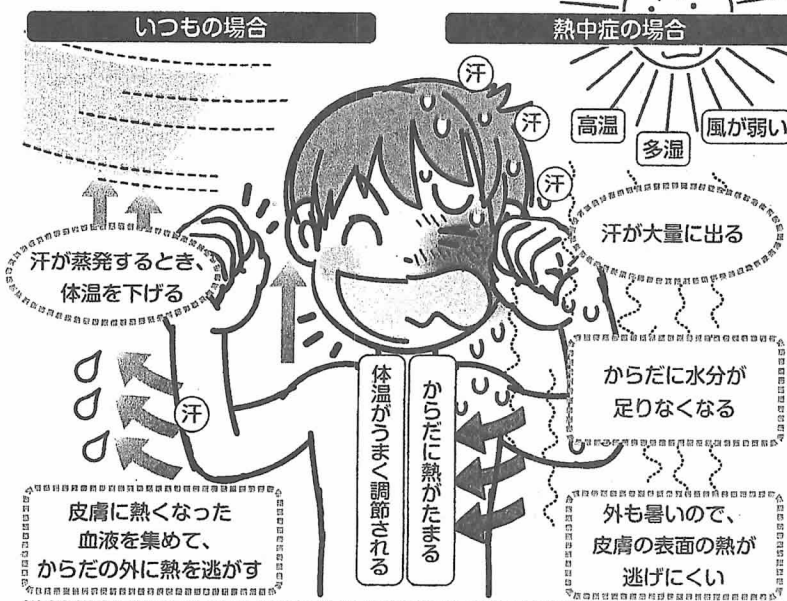
新生活には慣れましたか？

新年度が始まって約2カ月。新しい環境には慣れましたか？緊張が解けてきたことで、注意力が下がってけがをしたり、これまでの疲れが出て体調を崩しやすくなります。早めに寝たり、食事をしっかり取るようにしたりと、自己管理に努めてくださいね。

頭が痛い、気持ち悪い…それって熱中症かも！？

5月の中頃から気温が上がり始め、夏日になる日も増えてきました。それにつれて、頭痛や気分の悪さを訴える人が増えています。暑くなってくると心配なのが熱中症。暑さで身体から汗として水分や塩分が奪われ、体温がうまく調整できなくなる状態で、最悪命を落とすことも！水分・塩分が奪われた状態＝脱水になると、頭痛や吐き気が出てきます。自分でも気付かない間に脱水を起こして、熱中症になりかけているかもしれません。

熱中症はなぜおこる？



熱中症の症状を知っておこう

分類	症状	重症度
I度	・めまい・失神（立ちくらみ） ・筋肉痛・筋肉の硬直（こむらえり） ・手足のしびれ・気分の不快	
II度	・頭痛 ・吐き気 ・嘔吐 ・倦怠感・虚脱感（ぐったりする・力が入らない） ・軽い意識障害（いつもと様子が違う）	
III度	・II度の症状 ・意識障害（呼びかけや刺激への反応がおかしい） ・けいれん ・手足の運動障害（まっすぐ走れない・歩けない） ・高体温（からだに触ると熱い）	

熱中症は

予防できます！！

- ① 暑い日はぜったい無理をしない
- ② 適当に休憩する。頑張り過ぎない
- ③ こまめに水分補給する
- ④ からだを暑さに徐々に慣らしていく
- ⑤ 汗を吸う・すぐ乾く素材のものを着る
- ⑥ 炎天下では、帽子をかぶる
- ⑦ 下からの反射熱を吸収しやすい黒い服は避ける
- ⑧ 集団活動中は、お互いを配慮する
- ⑨ 気分が悪いとき、気軽に言える雰囲気をつくる

上手に水分補給しよう

軽い脱水状態のときはのどの渴きを感じません。

このため、

- ・運動を始める前に水分補給
- ・のどが渇く前に水分補給
- ・激しい運動をするときは30分に1回
- ・大量に汗をかいたら、スポーツ飲料などで塩分も補給
- ・冷たい飲料（5～15℃）を用意する

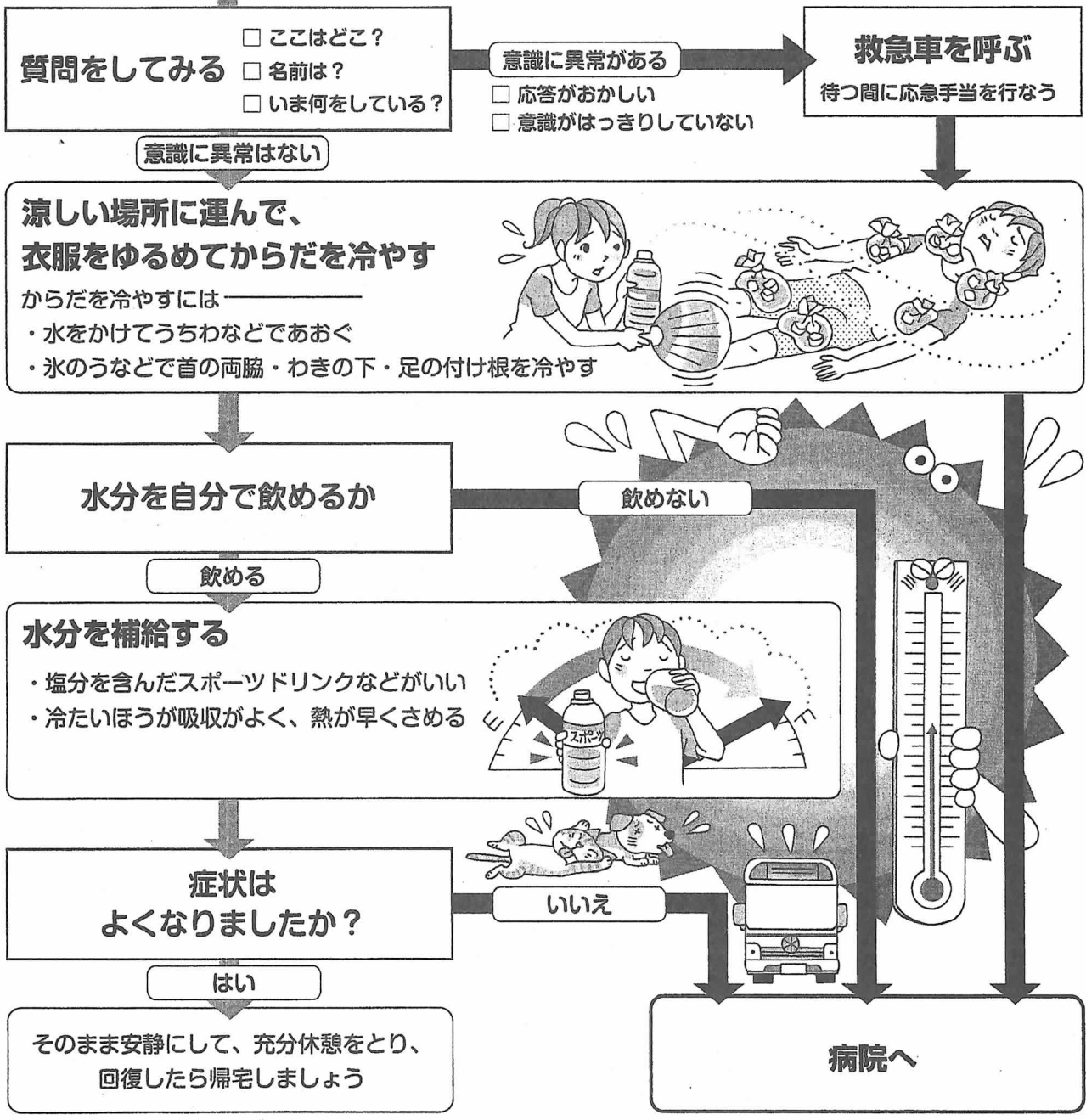


熱中症かも、と思ったら



こんな症状があったら

- めまい・立ちくらみ
- 手足などがつる・こむらがり・しびれ
- 吐き気・おう吐・頭痛
- 足がもつれる・力が入らない・ふらつく
- 転倒する・座り込む・立ち上がれない
- からだに触ると熱い



健康診断が終わりました。

4月から実施していた健康診断がほぼ終了しました。受診勧告をもらった人は、うまく時間を見つけて、早めに受診しておきましょう。特に視力検査や歯科検診で異常が見つかった人は、面倒くさがらずに受診してくださいね。

保健委員会 山中委員長(31H)より

皆さん、しっかり水分を取りましょう。喉が乾いてからじゃ遅いです。休み時間ごとに飲みましょう！