

保健だより 6月



茨城県立竹園高校
保健厚生部
令和5年5月22日

5月としては記録的暑さが続出し、猛暑の備えが必要な季節となりました。熱中症に注意、警戒が必要です。自発的に汗をかいて暑さに体を慣らす暑熱順化（しょねつじゅんか）が推奨されていますが、他にも熱中症予防のために忘れてはいけない対策を確認しましょう。

「万全」で臨む! 熱中症対策の必須事項

1 環境・気象条件を把握



気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

2 こまめに水分＋塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

5 体調を整える



十分な休養・睡眠（早寝早起き）と栄養バランスのとれた食事が基本。

6 具合が悪いときは早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

熱中症が疑われるときの応急手当

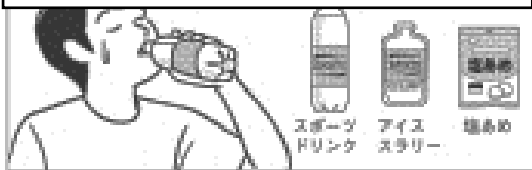
涼しい場所に移動する



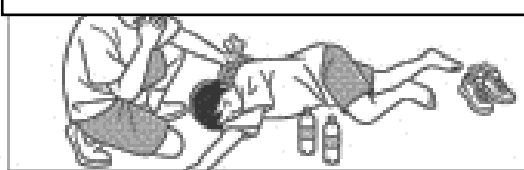
氷水などで体を冷やし体温を下げる



水分・塩分を補給する



意識がない・症状が改善しないときは救急車を呼ぶ



※ 応急手当をして症状が改善した場合でも、翌日までは経過を観察して安静に過ぐす。