

保健だより

令和2年6月12日
富士見高校 保健室

学校再開！久しぶりに皆さんの顔を見ることができました。嬉しいです。
蒸し暑い中のスタート。マスクの着用でさらに暑さもつらく感じますね。
コロナウイルス感染症も心配ですが、熱中症も心配です。

ねっちゅうしょう

熱中症は、予防できます！！みんなで対策していきましょう！

◇ “熱中症” って何？ ◇ 症状がコロナ感染症に似ています…

「だるい、めまい、関節の痛み、^{けり}下痢・^{はきけ}吐き気、発熱、味がしない」など

暑さや運動などで身体にたまった熱をのがすことができなくなり（体温調節できなくなり）、身体の水分が足りなくなる脱水症状などを引き起こします。

重症になると意識を失い、死ぬこともある恐ろしい病気です。



◇ 予防するには？ ◇

- ① 蒸し暑さをさける：日かげを歩く、帽子をかぶる、日がさをさす 等。
- ② 規則正しい生活、食事：寝不足は、×。朝食抜きは、×。
- ③ こまめな水分補給：経口補水液(OS1等)、スポーツドリンク、水、麦茶等

※カフェイン入りの飲み物(コーヒー、紅茶など)は、利尿作用で脱水を促進するため NG！！

注意 マスクをしていると、のどのかわきを感じにくくなります。

のどがかわいていなくても、休み時間のたびに、水分をとみましょう！！



◇ 「熱中症かな」と思ったら◇

- ① 経口補水液(OS1:オーエスワンなど)やスポーツドリンクを飲み、水分補給。
- ② 風通しのよい日かげで休む
- ③ 太い血管を冷やす。

