

保健だより

7月

第4号 令和5年7月10日(月)

文責：西会津中学校養護教諭 土田 桃歌

7月保健めあて

夏の健康管理に気をつけて生活しよう

7月になりました。もう少しで夏休みです！今後は、さらに暑さが増すことが予想されます。

夏といえば、「熱中症」に注意が必要です。少しずつ体を慣らして、暑さに負けない体力づくりを心がけましょう。!!

今年の夏を元気に乗り切れるよう、熱中症の予防・過ごし方を考えていきましょう (^.^)

知って防ごう熱中症

熱中症には熱失神・熱疲労・熱けいれん・
熱射病の4つのタイプがあります

- 熱失神…めまい、失神、顔面蒼白、脈が速くなる・弱くなる
- 熱疲労…脱力感、けんたい感、めまい、頭痛、吐き気
- 熱けいれん…足・腕・腹部の筋肉の痛みとけいれん
- 熱射病…反応が鈍い、言動がおかしい、意識がない

あわてるな、されど急ごう救急処置

●熱失神、熱疲労の場合

涼しいところに寝かせ、衣服をゆるめて体を冷やし、
水分補給をしましょう。

●熱けいれんの場合

塩分を補給しましょう。

●熱射病の場合

死亡する可能性もある緊急事態です。体を冷やししながら、
病院へ一刻も早く運ぶ必要があります。

熱中症 予防

熱中症を防ぐために…

- ・喉がかわいていなくても、こまめに水分補給！
- ・風通しの良い、涼しい服装を心がけましょう。
- ・外に出るときには帽子をかぶりましょう。
- ・早寝・早起き・朝ごはん！丈夫な体をつくりましょう。

引き続き感染症対策を心がけましょう。!!

感染症を予防するための基本は、「ウイルスを体内に入れないこと」です。

夏休みに入ってから、引き続き手洗い・うがいや消毒など、
感染症予防に努めるようお願いいたします。



○生徒健康診断関係、健康管理等で保護者の皆様には大変お世話になりました。

○夏休みに入ってから、引き続き生徒の健康管理に努めていただければと思います。