

# 保健だより 7月

常総市立水海道中学校  
夜間学級 保健室



## ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけよう!

**I 度**  
【軽症】

- めまい
- たちくらみ
- 足がつる
- 手足のしびれ
- 気分不快感



**II 度**  
【中等症】

- 頭痛
- 吐き気
- おう吐
- だるさ
- 疲れ



**III 度**  
【重症】  
IIに加えて

- 反応がおかしい
- けいれん
- 異常な高体温
- まっすぐ走れない
- 汗がでなくなる



- 1 涼しい場所へ移動し、あおむけに寝かせる
- 2 身体冷却  
太い血管を冷やす
- 3 水分摂取  
経口補水液がおすすめ

自家用車ですぐに受診

- 自分で水分補給できない
- 症状がよくなるらない
- 意識障害はない

救急車を呼ぶ!

- 体温が高い
- 意識障害が少しでもある
- けいれんがある

解熱剤は使っているの?  
 ✕ 熱中症の発熱 → 下がらない  
 ● 頭痛 → 効果あり

## よぼう ☆ 予防のポイント ☆

体調のコントロール

- 十分な睡眠
- 食事をしっかりとる

暑さになれる

- 日頃から体を暑さになれさせる

十分な水分補給

- こまめな水分補給が大切
- 食事では塩分をとるために味噌汁などがおすすめ