

# 保健だより 体育祭特別号

六浦中学校  
保健室

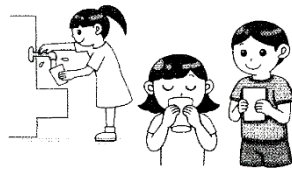
いよいよ体育祭です！安全に楽しむために、注意してほしいことがあります！

## \* 熱中症の予防と救急処置

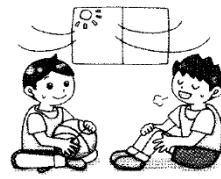
### 熱中症とは??

気温や湿度が高いときに激しい運動をしたり、室温の高い場所に長時間いることで、体の水分が不足したり、体温の調節ができなくなり、頭痛やめまい、高熱、けいれんなどの症状が出ます。

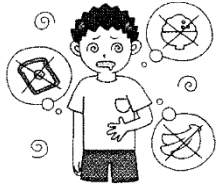
### 熱中症から自分を守るために実行したいこと



のどが渇く前に水分補給



無理をしない  
こまめに休憩を



朝ごはんを食べていない人は  
要注意！




体調不良の人は  
要注意！



寝不足は×  
睡眠時間をしっかりとろう


### 【熱中症の重症度】

**軽**




- ・めまい
- ・たちくらみ
- ・筋肉痛
- ・汗がとまらない など

**中**



- ・頭痛、吐き気
- ・だるい
- ・力が入らない など

**重**



- ・けいれんしている
- ・まっすぐ歩けない
- ・意識がない
- ・体温が高い など

### 救急処置は…

涼しい場所で衣服をゆるめ、太い血管のある場所（首、わきの下、足のつけ根）を氷などで冷やします。頭痛や気持ちが悪いなど、体調の変化を感じたらすぐに先生に声をかけましょう。



**※ここ数日の気温差と練習で疲れがたまっている生徒が多くいます。睡眠時間をたっぷりとりましょう。当日は飲み物を多めに用意し、タオルや帽子を忘れずに！！**