

6月になり梅雨の時期がやってきました。雨が続き、ジメジメすることが多くなり体調を崩しやすく、気持ちが落ち込んでしまう時期です。また、6月は急な温度変化で熱中症になりやすくなる時期です。しっかりと熱中症対策を行い、健康に過ごせるようにしましょう。

教育実習生の
五反田梨瑚です。



〈こんな日は注意〉

- 気温が高い日 ○湿度が高い日
- 風が弱い日 ○日差しが強い日
- 急な温度変化があった日 など

熱中症になったときの対応

I度：すぐに涼しい所へ移動させる。

水分・塩分補給をさせる。

脱衣をして体を冷やす。↓

(氷のうで首、脇、脚の付け根を冷やす。)

筋肉のストレッチをする。

II度：担架などで涼しい所へ移動させる。

可能であれば水分・塩分補給をさせる。

症状が改善されなかったら病院受診！

III度：すぐに医療機関に連絡・救急車要請

〈熱中症の症状〉

重症度I度



手足がしびれる

めまい、立ちくらみがある

筋肉の
こむら返りがある(痛い)

気分が悪い、ボーっとする

重症度II度



頭がががんとする(頭痛)

吐き気がする・吐く

カラダがだるい(倦怠感)

意識が何となくおかしい

重症度III度



意識がない

ひきつけを起こす(けいれん)

呼びかけに対し

返事がおかしい

真直ぐに歩けない・走れない

カラダが熱い

①こまめに水分補給をしましょう。

・喉が渇いていなくても水分を摂ること。

②服装を工夫しましょう。

・通気性、吸水性のある白系の服やその日の気温に適した服装をする。

③暑さを避けましょう。

・直射日光を避けるようにしたり、部屋の風通しをよくしたりする。

④体調を整えましょう。

・睡眠を十分に取、バランスの摂れた食事をして健康的な生活習慣を心がける。

熱中症予防のポイント

