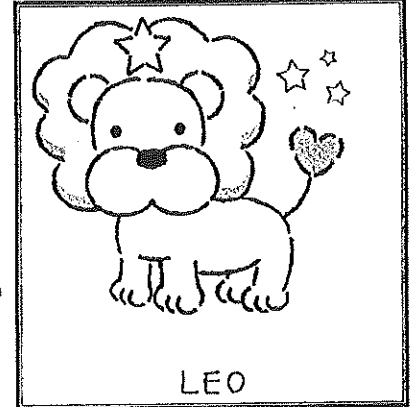


# すこやか

茨城町立上野合小学校  
保健室 No. 7  
平成26年7月14日

梅雨はまだあけませんが、毎日暑い日が続いています。あと少しで、1学期も終わりですね。

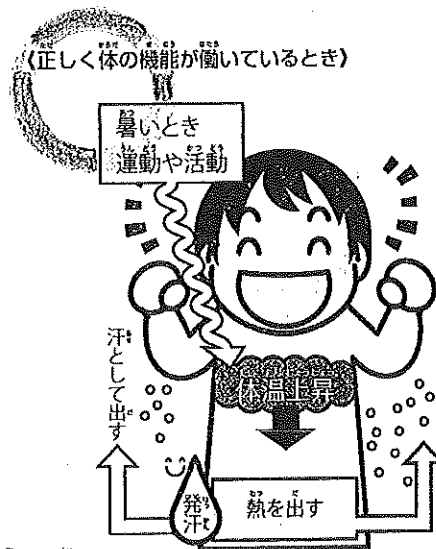
もうすぐ、みんなが楽しみにしている夏休みがやってきます。夏休みの間も規則正しい生活を心がけて、毎日、健康で元気に過ごしてくださいね。  
こまめな水分補給など、熱中症にも注意しましょう。



## 熱中症対策は万全ですか？

### ● 熱中症とは？

異常に高い気温の日で、蒸し暑い日や、前日より急に気温があがった日、体内の水分や塩分のバランスがくずれたときなど、体温調節がうまくできなくなってしまうときにおこります。



こんな症状が起こります！

軽度 ふらっとする「めまい」、くらっとする「立ちくらみ」、筋肉痛  
中度 ズキンズキンする「頭痛」、吐き気、体に力がはいらない  
重度 手足がふるえる「けいれん」、呼びかけても返事がない「意識障害」

このような場合は、すぐに、救急車を呼ぶ。

### ● 熱中症かも！？と思ったら 自分でできる3つのステップ！！

- 1 涼しい場所へ移動する
  - ・ひかげ
  - ・クーラーのきいた部屋
- 2 からだを冷やす
  - ・うちわであおぐ
  - ・首やわきの下、足のつけ根などを、水で冷やす。
- 3 水分・塩分を補給する
  - ・0.1%～0.2%の食塩水がベスト