

# ほけんだより 臨時号

名護高等学校 保健室  
2019年7月4日(木)  
【7月保健目標】  
熱中症予防に努める

梅雨が明け、蒸し暑い日が続いていますが、体調はどうですか？暑さで食欲がない、何だか寝付けない、という人はいませんか？

寝不足や食事をきちんと食べない時、体調不良の時は、熱中症のリスクが高まります。夏休みも目前です。暑い夏を元気に乗り切りましょう♪



## 熱中症のリスクをチェック！

熱中症は様々なタイプがあり、場合によっては死に至る事もありますが、原因がはっきりしているため、予防ができます。下のチェックリストを活用し、自分の状態を把握しましょう。

- しっかり睡眠をとっている。
- 朝食をしっかり摂っている。
- 規則正しい生活習慣をしている。
- こまめに水分補給をしている。  
(のどが渇く前に水分補給している)
- たくさん汗をかいたら、塩分もとっている。  
(塩分もいっしょにとれるスポーツドリンクがおススメ！)
- 運動する時は、30分に1回は休憩する。
- 体調が悪い時は、無理せず体を休ませる。

すいばん  
水分ほきゅう こまめに+すこしずつ



あなたは、いくつ当てはまりましたか？ 数が多いほど、熱中症のリスクを下げることができます★

それでも熱中症になってしまったら・・・

## 「FIRE」で応急処置

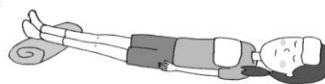
**F** | Fluid…液体（水+塩分）の経口摂取または点滴  
意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる。  
意識がもうろうとしていれば、できるだけ早く点滴を行う



**I** | Ice…身体の冷却  
衣服を脱がせる/氷嚢などで首筋・わきの下・足の付け根など、太い動脈が通る部位を冷却/水を体に吹きつける/うちわや扇風機で風を送る



**R** | Rest…運動の休止・涼しい場所で休む  
涼しい場所（木かげなど。可能であれば冷房のある部屋）で休ませる



**E** | Emergency…「緊急事態」の認識・119番通報  
119番通報（救急車の手配）/意識状態・体温のチェック/  
現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明

