



今年は梅雨入りが遅くて、7月に入ってから、少し肌寒いと感じる日やジメジメして蒸し暑いと感じる日がありますね。しかし、梅雨明けはもうすぐ。暑い夏がやってきます。この時期になると、様々な場面で、熱中症がおこることがあります。そこで、熱中症について、確認してみましょう。

熱中症予防のために できていますか？

- ★チェックしてみましょう
- 毎日朝ごはんを食べている
 - 睡眠は十分とっている
 - 学校に水筒を持ってきている
 - 運動前には適度に水分をとっている
 - 運動後にも水分をとっている
 - 体調が悪い時は、先生に申し出ている

これらのことは、必ず気をつけましょう。

熱中症の症状

I度 めまい、立ちくらみ
筋肉がつる
手足のしびれ



II度 頭痛、
吐き気、嘔吐
だるい
めまい



III度 意識障害
高体温

処置

クーラーの効いた涼しい部屋
に運ぶ

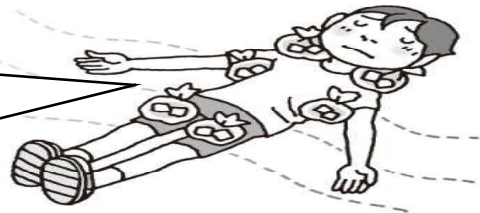
- ・足を高くして寝かせる
- ・濃いめの食塩水を補給する

- ・OS1 やスポーツドリンクを補給する
- ・飲めないときは病院へ行く

- ・すぐに救急車を要請する
- ・水で首筋・わきの下・太ももを冷やす

★冷やすと効果的★

- ・首筋
- ・わきの下
- ・太もも



夏かぜに注意しよう！

最近、美馬中では、「のどが痛い」「咳が出る」「微熱や高熱が出る」などの症状がある人がいます。

みなさんは、「手洗い」や「うがい」はきちんとできていますか？インフルエンザが流行る冬には、ていねいにできていると思いますが、夏になると雑になりがちです。「手洗い」や「うがい」をするタイミングは、①外から屋内に入ったタイミング②食事の前③トイレの後④体育や部活動が終わった後などです。

さらに、「換気」をすることも大切です。エアコンを使っている時期ですが、換気を積極的にして、空気を入れかえて夏かぜを予防しましょう。

咳が出ている人へ

咳が出ている人は、周りの人に感染させないように咳エチケットを心がけよう。

★咳エチケットの方法★

- ①マスクをするして、口・鼻を覆う
- ②マスクがないときには、ティッシュやハンカチで口・鼻を覆う

