



保健室だより

2015年7月
保健室
第1号

もうすぐ夏休み！楽しい反面、生活リズムが乱れやすくなる時期です。熱中症予防はもちろん、元気に後期を迎えられるよう、体調管理に気を付けて過ごしましょう。



暑さ本番！熱中症に注意！

熱中症は、7～8月がピークです。正しい知識をもって予防に努めましょう！

熱中症とは？

高温多湿な環境で、体内の水分・塩分のバランスが崩れたり、体温調節がうまく働かなくなり、体内に熱がたまり、様々な症状を引き起こします。

熱中症の症状は？

気分が悪い・立ちくらみ・大量の汗・だるい・頭痛・吐き気・嘔吐・ぐったり・けいれん



熱中症かも？と思ったら

意識がはっきりしていれば・・・

☆涼しい場所へ移動

☆水分補給

☆体を冷やす

※回復しなければ病院を受診しましょう。

意識がはっきりしていない・自力で水分補給できない → **すぐに救急車を呼ぶ！**



環境省「熱中症予防情報サイト」 <http://www.wbgt.env.go.jp/>

対処法も載っています。
活用してください!!!

何より予防！！

☆暑さを避ける→炎天下の運動や長時間の外出を避ける、帽子の着用、こまめな休憩をとる。

☆こまめに水分補給→外出時はもちろん、室内でもこまめに水分・塩分・経口補水液をとる。

☆体調に注意→寝不足・風邪などの後などに熱中症をおこしやすいため要注意。

参考：厚生労働省 熱中症関連情報

保健室は、津田沼校舎・新習志野校舎それぞれにあります。ケガ・具合の悪いとき・体調の相談など、お気軽に来室してください。

<問い合わせ先>

保健室 津田沼校舎（1号館1階） : 047-478-0231

新習志野校舎（12号館1階） : 047-454-9764