

ほけんだよい



南比都佐小学校

ほけんしつ

令和6年(2024年)7月1日

夏の^{なつ}大敵「^{ねっちゅうしょう}熱中症」!

熱中症^{ねっちゅうしょう}といえば、ジリジリと照り付ける太陽の下や、汗^{あせ}をたくさんかいて暑^{あつ}さを感じているときに起こるイメージが強いと思います。けれど、意外な場面でも熱中症^{ねっちゅうしょう}が起こる可能性があることを知っておきましょう。

熱中症^{ねっちゅうしょう}が起こるのは炎天下^{えんてんか} だけじゃない!

プールで

一見涼^{いっけんすず}そうなプールでも、水温^{すいおん}が高いと熱中症^{ねっちゅうしょう}のリスクが。しかも、汗^{あせ}が水に流れてしま^しうので自分がどれだけ水分^{すいぶん}を失っているか気づきにくいのです。



お風呂で

熱中症^{ねっちゅうしょう}のなりやすさは温度^{おんど}だけでなく湿度^{しつど}も関係^{かんけい}しています。浴室^{ゆきう}や洗面所^{せんめんじょ}は湿気^{しつせ}がこもりやすく、長時間^{ちやうじかん}過ごすときは注意^{ちゆうい}が必要です。

睡眠中に

眠^{ねむ}っている間^{あいだ}も呼吸^{こき}から汗^{あせ}の揮発^{きぱつ}や寝汗^{ねあせ}などで予想^{よそう}以上に水分^{すいぶん}を失います。

対策^{たいさく}の基本^{きほん}はこまめな水分^{すいぶん}補給^{ほきゅう}。

朝^{あさ}起きたとき、お風呂^ろの前後^{ぜんご}、運動^{うんどう}の合間^{あいま}には、意識^{いしき}して水分^{すいぶん}をとりましょう。



熱中症^{ねっちゅうしょう}かも!?

と思ったら

エアコンが効いた室内^{き しかつない}など
涼しい場所^{すずいばしょ}へ



首^{くび}のまわり、
わきの下^{した}、
足の付け根^{あしつけね}を
冷^{ひや}やす



経口補水液^{けいこうほすいえき}などで
水分^{すいぶん}補給^{ほきゅう}



こんなときは
救急車^{きゅうきゅうしゃ}!



自分で
水^{みず}が飲^のめない

受け答え^{うけこたえ}が
おかしい



悪化^{あくか}すると

命^{いのち}にかかわることも。

すぐに対処^{たいしよ}しましょう。



覚えておこう

水分補給^{すいぶんほきゅう}のコツ



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渇^{かわ}く前に



塩分^{えんぶん}やミネラル、糖分^{とうぶん}と一緒に



朝起きたとき、お風呂の後は
コップ一杯分^{いっぱいぶん}プラス

どんな症状^{しょうじょう}になったら熱中症^{ねっちゅうしょう}?

熱中症^{ねっちゅうしょう}の症状^{しょうじょう}

軽症^{けいしょう}



立ちくらみ・めまい
足がつる など



頭痛^{ずつう}、吐き気^{はきけ}・嘔吐^{おうと}
だるさ など

重症^{じゅうしょう}



たおれる、意識^{いしき}がなくなる
体のけいれん、汗^{あせ}がかけない など