

保健室だより ☆号外☆



熱中症対策

1 暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、外に出るときは帽子をかぶる、日傘をさす
- ・暑い日や暑い時間帯は無理をしない



2 適宜マスクをはずしましょう

- ・屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合は、マスクをはずす
- ・運動時など体に負荷がかかるときは、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずす



3 こまめに水分を補給しましょう

- ・喉が渇く前に水分補給（強度の運動時以外は水やお茶でよい）
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに



4 日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・睡眠不足・朝食抜きは禁物



5 暑さに備えた体力作りをしましょう

- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度、体を動かす



熱中症の応急処置

1 熱中症を疑う症状があるか？
(めまい・失神・大量発汗・虚脱感・意識障害など)



はい

2 呼びかけに答えるか？

いいえ



はい

涼しい場所に移動し、衣服を緩め、体を冷やす
(頸部、腋下などに氷嚢をあてる)



3 水分を自力で摂取できる

いいえ

はい

水分・塩分の入った経口補水液を補給する

4 症状がよくなったか？

いいえ

はい

そのまま安静にして経過観察

救急車を呼ぶ



- ・救急車到着までの間、応急処置を始める
- ・涼しい場所に移動し、衣服を緩め、体を冷やす
(頸部、腋下、鼠径部などに氷嚢をあてる)
- ・呼びかけに応じない場合は無理に

医療機関へ



- ・倒れたときの状況を知っている人が付添い発症時の状況を伝える。