

保健だより

沖縄水産高等学校
保健室
2017.6月 発行



梅雨明けし、とても暑い日が続いていますね。県内でも熱中症による、救急搬送が多数、起こっています。体調の不具合は、思わぬケガや事故の原因となります。また、体が暑さに慣れていないこの時期は熱中症にかかりやすいと言われています。日頃から運動をし、睡眠・栄養を充分にとり、体調を整えて過ごしてください。

熱中症には予防が大切!!

～暑い夏を安全に過ごすために～

1. 睡眠・栄養を充分にとり体調を整える。
2. 三食(朝・昼・晩)をきちんととる。
3. 水分をこまめにとる。(水だけよりも塩分が入ったスポーツ飲料などが良い)
4. 体調の悪いときは激しい運動等はしない。
5. 危険レベルの場合、特別な時を除き運動は中止が望ましい。(気象庁が出す暑さ指数 WBGT 参考に)
6. 外出の際はしめつけない涼しい服装で、日よけ対策もする。



予防をしてもこのような症状になることも...

重傷度	症状	応急処置
I 度	<ul style="list-style-type: none"> ・手足がしびれる ・めまい、立ちくらみ ・筋肉のこむら返りがある(痛い) ・気分が悪い、ぼーっとする 	涼しいところで一休み。 冷やした水分・塩分を補給。 ⇒症状が改善すれば受診の必要なし
II 度	<ul style="list-style-type: none"> ・頭ががらがんする ・吐き気、吐く ・体がだるい ・集中力や判断力の低下 	I 度処置に加え、衣服をゆるめ、体を積極的に冷やす。 ⇒口から飲めない場合や症状の改善が見られない場合は受診が必要
III 度	<ul style="list-style-type: none"> ・意識がない ・体がひきつける(けいれん) ・呼びかけに対して返事がおかしい ・まっすぐに歩けない ・体が熱い 	涼しい場所へ移動。体を冷やす。 ⇒応急処置と共に救急車を要請し病院受診

