

# 保健だより

— No. 2 —

平成28年6月14日

発行：保健室（島尻）

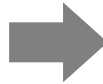


## 熱中症の症状～早めの対応が大事!～

熱中症は、一般的に重傷度によりⅠ度、Ⅱ度、Ⅲ度の3つに分類されます。ですが、Ⅰ度になる前の初期対応が一番大事！早めに対応、予防をすることで回復が早くなります。「軽めの症状だから」「熱中症とは知らなかった」などで、カラダのサインを見過ごすことがないよう覚えておきましょう。

### ◎熱中症前の初期症状…早め早めの対応、対策を…

- のどが乾いた、口の中の乾き ●集中力に
- だるい、疲れている感じがする 欠ける
- 汗をたくさんかいている・



### ◎とるべき対応、対策

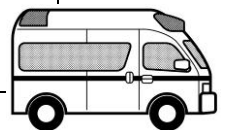
- Na入りの飲み物を飲む（スポーツドリンクなど）
- 涼しい場所へ行き休息する（1人にならない）
- 早めに保健室（救護室）へ行く

### ◎ 熱中症の分類

重症度	名称	症 状	応急処置
Ⅰ度	熱けいれん	<ul style="list-style-type: none"> <li>●大量の汗（拭いても拭いても汗が出る）</li> <li>●筋肉痛（筋肉がつるなど）</li> <li>●けいれん（四肢や腹筋など）</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>★【基本】</li> <li>★涼しい場所へ運ぶ</li> <li>★安静にして体を冷やす</li> <li>★水分、塩分を補給する</li> </ul> 
	熱失神	<ul style="list-style-type: none"> <li>●めまい（フラフラする）</li> <li>●立ちくらみ</li> </ul> 	
Ⅱ度	熱疲労	<ul style="list-style-type: none"> <li>●頭痛</li> <li>●吐き気、おう吐</li> <li>●全身脱力（疲れ、だるい）</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>★【基本】の対応</li> <li>★足を高くする</li> <li>★手足の先から体の中心へ向けてマッサージ</li> </ul>
Ⅲ度	熱射病	<ul style="list-style-type: none"> <li>●高体温</li> <li>●意識障害</li> <li>●全身性けいれん</li> <li>●運動障害（動きや歩行がおかしい）</li> </ul> 	<p>すぐ救急車を呼び、【基本】の対応も同時に行う</p>

回復しないときは 救急車を要請!

119番



### 保健室よりみなさんへ

朝の SHR 前より体調不良で来室する生徒が多くいます。中には、すでに発熱・下痢症状などですぐに早退する人も…球陽生の皆さん、体調が悪い時は思い切ってお休みすることも大事ですよ！症状があるまま放置して、悪化した・重症になってしまったなんてケースも多々あります。そうすると余計に集中できない期間が長引きます。体調がおかしいなと感じたら、まずは検温！そして休養！何事も健康な体があるからこそです。（でも、本当はそうなる前の予防を意識して行って欲しいな～と強く思います。睡眠、食事、適度な運動!）