

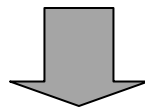
夏本番の暑い季節になりましたね。熱中症対策はできていますか？とても大事な内容なので、昨年と同様に、熱中症について掲載しました。ポイントを押さえてみてくださいね。

熱中症とは…

高温多湿な環境にいて、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていない時でも発症することもあり、注意が必要です。

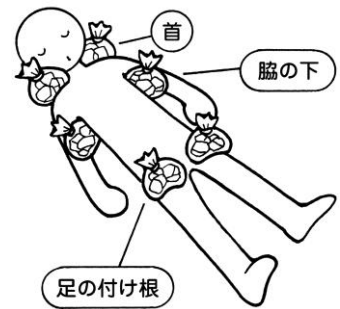
こんな症状があったら注意！！

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、気分が悪い
- 筋肉のこむら返り、
- 頭痛、吐き気、嘔吐、いつもと様子が違う、倦怠感
- 虚脱感、
- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、身体が熱い

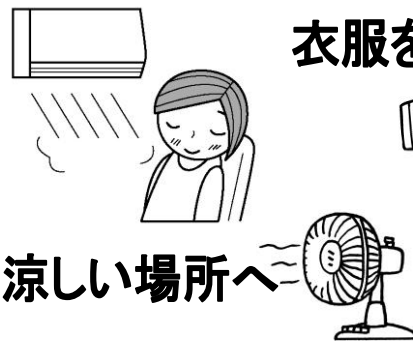


熱中症の応急手当

太い血管があるところを冷やそう



冷却



涼しい場所へ

衣服をゆるめて

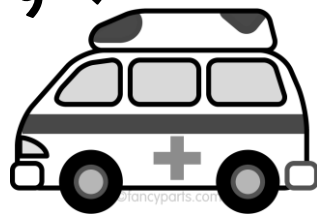


スポーツドリンク
がおすすめ

自分で水分が取れない すぐに119番！

けいれんしている

意識がおかしい



冷やしすぎない
当たりすぎない

エアコンは上手に利用しよう

1. 外気との差を5℃以内にする。
2. 風を直接からだに当てない。
3. 寝るときはつけっぱなしにせず"タイマー機能"を上手に利用する。

（しゃり）かむといいことしっぱい

むし歯予防！ かむことにより「唾液」が多く分泌されます。唾液は消化を助けるだけでなく、口の中をきれいにする効果があります。

かんであごをよく動かすと、脳に刺激が"頭が良くなる"伝わり脳細胞の活動がさかんになります。脳の発達に相当な効果があります。

ダイエットになる 食事をして満腹感を感じるのは、脳の満腹中枢が刺激を受けるため。早食いをするで満腹感を感じる前に食べ過ぎてしまうので、しゃりかんでゆっくり食べることで食べ過ぎを防ぎます。

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
 X かいちゃダメ！ X
 X なつ 夏になると、注意したいのが「蚊」。蚊 X
 X にさされると、強いかゆみがあらわれ、赤 X
 X くはれたりします。蚊にさされたところ X
 X は、かゆくても、できるだけかかないよ X
 X うにしましょう。かきむしると、きず口 X
 X から細菌が入って、とびひ（水ぶくれや X
 X かさぶた）になり、それがひろがってし X
 X まうこともあります。蚊にさされたと X
 X ろがかゆいときには、水道の水や氷で冷 X
 X やすようにすると、かゆみが楽になりま X
 X す。軽症の場合は、かゆみ止めをぬって X
 X 様子を見ますが、よくな X
 X らないときや範囲がひろ X
 X かったときは、皮膚科へ X
 X 行きましょう。 X
 XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

保健室前の掲示板にも熱中症に関する情報を掲示しています。

