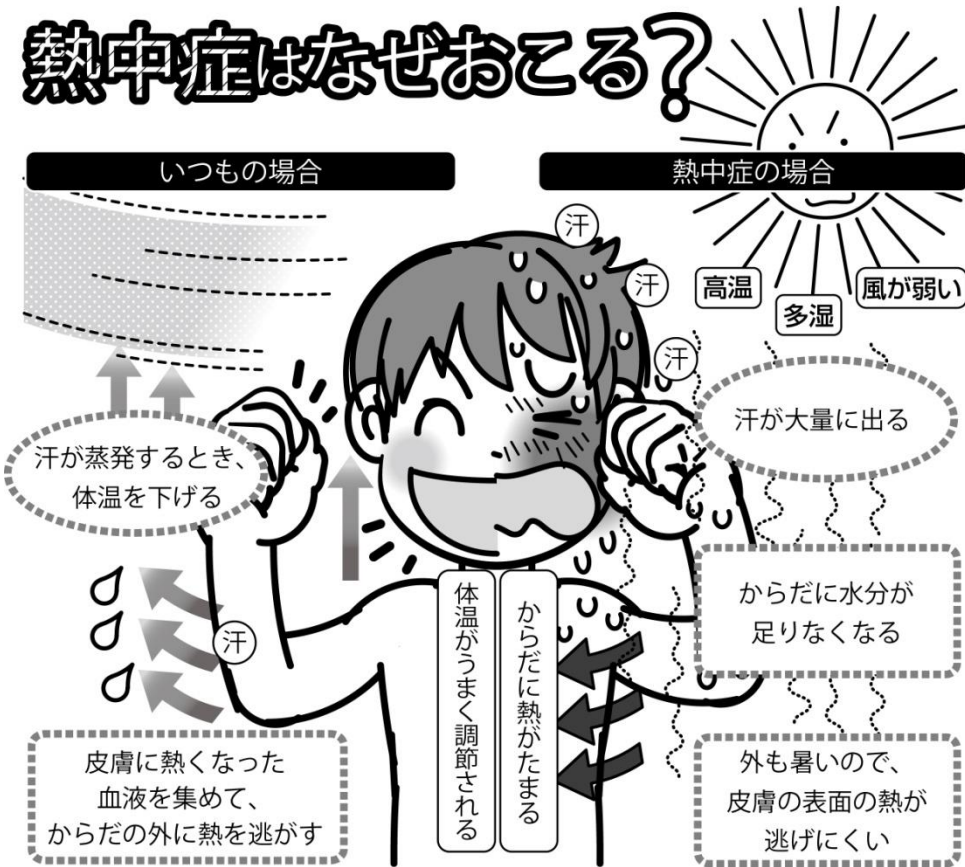


# ほけんだより 7月

2015年7月号  
八千代特別支援学校

梅雨の時期は雨が降ると肌寒く、晴れている時は夏の日差しに近づきとても気温が高くなるなど、気温差の大きい時期です。この時期は、体調も崩しやすく熱中症にもなりやすいです。この夏を元気に楽しく過ごすためにも熱中症に気をつけて生活しましょう。

## 熱中症はなぜおこる？



## 熱中症の症状

### ★Ⅰ度(軽度)

- めまい ・失神(立ちくらみ)
- 筋肉痛 ・筋肉の硬直
- 手足のしびれ ・気分不快

### ★Ⅱ度(中等度)

- 頭痛 ・吐き気 ・嘔吐
- 倦怠感 ・虚脱感(ぐったりする・力がはらない)

### ★Ⅲ度(高度)

- 意識障害 ・けいれん
- 手足の運動障害(まっすぐ歩けない、走れない)
- 高体温

## <熱中症の予防法>

- \*規則正しい生活をする。(寝不足だったり、朝ごはんを食べなかったりすると体の調子が悪くなり、熱中症にかかりやすくなる。)
- \*暑い日は無理をしない。 \*適当に休憩する。 \*こまめに水分補給をする。
- \*体を暑さに徐々に慣らしていく。 \*汗を吸う・すぐ乾く素材の服を着る。
- \*炎天下では帽子をかぶる。 \*下からの反射熱を吸収しやすい黒い服は避ける。
- \*気分が悪い時には周りの人に伝える。

## 上手に水分補給をしよう!!

- ・運動を始める前に水分補給。 ・喉が渇く前に水分補給。
- ・激しい運動をするときは30分に1回。
- ・大量に汗をかいたらスポーツ飲料水、塩分も補給。

## もうすぐ夏休みです!!

健康診断の結果で要受診と通知された人でまだ受診をしていない人は、夏休みを利用して受診しましょう。



## 7月の保健行事

10日(金) 精神科相談