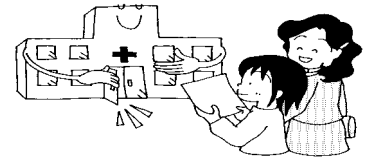




松山南高校
定時制
保健室
令和元年

今年は梅雨入りが遅く、蒸し暑い日が続いています。この時期は熱中症に注意が必要です。こまめに水分・塩分補給をしましょう！また、もうすぐ夏休みです。治療のチャンス！普段は、勉強や部活やバイトで忙しくて受診できなかった人も、この機会に学校の健康診断で異常の見つかった項目や、気になるようなところがあれば、早めに受診・治療をしましょう。

今月の目標
夏の健康



熱中症は『FIRE』で応急処置

F

Fluid…液体（水+塩分）の経口摂取または点滴
意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる。
意識がもうろうとしていれば、できるだけ早く点滴を行う



I

Ice…身体の冷却
衣服を脱がせる／氷嚢などで首筋・わきの下・足の付け根など、太い動脈が通る部位を冷却／水を体に吹きつける／うちわや扇風機で風を送る



R

Rest…運動の休止・涼しい場所で休む
涼しい場所（木かげなど。可能であれば冷房のある部屋）で休ませる



E

Emergency…「緊急事態」の認識・119番通報
119番通報（救急車の手配）／意識状態・体温のチェック／現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明



体の外から
+
中から

“冷やしすぎ”は禁物

〔体の外から〕

エアコンをきかせた涼しい部屋に長時間いると、体温を調節する機能が鈍くなります。でも、外に出れば厳しい暑さ。自然には起こりにくい急激な温度差についていけず、体調をくずしてしまいます。

〔体の中から〕

冷たい飲み物・食べ物をとりすぎると、胃腸が弱って腹痛や下痢を起こすおそれがあります。また、冷やしたものは口あたりがいい反面「甘み」を感じにくいので、糖分のとりすぎにもつながりやすいのです。

