

（ほけんだより） 5月

平成28年5月6日
越生中 保健室

熱中症に気をつけよう！

暑さを感じる日が増える5月は、体がまだ気温や湿度の変化に慣れていないため、熱中症に注意する必要があります。熱中症は、気温が高い・湿度が高い・風が弱い・日差しが強い場合に起こりやすいです。この条件が重なった日は注意をしましょう。



熱中症の症状を知っておこう

分類	症 状	重症度
I 度	<ul style="list-style-type: none"> めまい・失神（立ちくらみ） 筋肉痛・筋肉の硬直（こむらがえり） 手足のしびれ・気分の不快 	
II 度	<ul style="list-style-type: none"> 頭痛 吐き気 嘔吐 倦怠感・虚脱感（ぐったりする・力が入らない） 軽い意識障害（いつもと様子が違う） 	
III 度	<ul style="list-style-type: none"> II度の症状 意識障害（呼びかけや刺激への反応がおかしい） けいれん 手足の運動障害（まっすぐ走れない・歩けない） 高体温（からだに触ると熱い） 	

低

高

熱中症は防げます！

水分補給をしよう

のどが乾いたと感じる前にこまめに水分補給をしましょう。長時間運動するときの水分補給はスポーツドリンクが適しています。

休憩をしよう

暑い日は無理せずに休憩を適度にとりましょう。気分が悪くなったときは周りの人に伝えてください。

