

ほけんだより



R7.7
高浜中学校

本格的に暑い季節になりましたね。暑さの管理には気温だけでなく、WBGT をあらかじめ調べておくことが大切です。夏休み中も外にお出かけする前に WBGT を確認する習慣を身につけておきましょう！ネットでは環境省の「[熱中症予防情報サイト](#)」で確認することができます。暑さに負けず、夏休みを楽しみましょう！！

熱中症が心配な季節です

🍉 応急手当の方法を覚えよう！ 🍉



①意識があるか確認(→大人の人を呼ぶ)

②経口補水液(※1)を自力で飲んでもらう

⚠ 自力で飲めないときや、吐き気があって
飲めないときはすぐに病院または救急車を！

③日陰や冷房の効いた部屋で寝かせ、
薄着にし、衣服をゆるめる(靴下も脱がせる)

④氷水や濡れタオルなどを体にあてる

※太い血管があるところ(首・脇・足の付け根)に
あてると◎



※1 経口補水液



点滴と同じくらい早く体に吸収されるので、「熱中症かな？」と思ったときはおすすめです。

スポーツドリンクは予防に◎

こんなときは病院へ

・意識がもうろうとしている

・水分がとれない

・熱が高い、けいれん、おう吐など





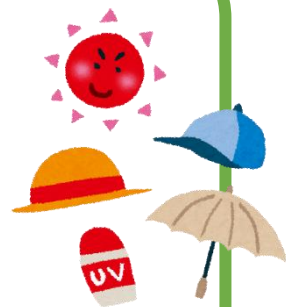
※登下校の熱中症に注意しよう！！

朝から気温が高く、日差しの強い日が多くなっています。

・ 登下校時に帽子の着用

・ 日傘の使用

を積極的に行いましょう。こまめな水分補給も忘れずに！



夏にも
感染症対策を

冬だけじゃない！

感染症というと冬のイメージがあるかもしれませんが、ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏に流行る感染症もあります。油断せずにしっかり対策をしましょう。

手洗い・うがいをする

水分をしっかりとる

クーラーの温度を調整し、
室内外の気温差を小さくする



栄養バランスのよい
食事をとる

夜はぐっすり寝る

「夏に流行する感染症」

ヘルパンギーナ

感染してから2～4 日後に、突然の発熱に続いて、のどに痛みと水疱(すいほう)が現れます。発熱は1～3 日続き、食欲不振、全身のだるさ、頭痛などを起こします。

手足口病

感染してから 3～5 日後に、口の中、手のひら、足底や足背(足の甲)などに 2～3mm の水疱を伴う複数の発(ほっ)しんが出ます。

咽頭結膜熱

アデノウイルスの感染により、発熱(38～39 度)、のどの痛み、結膜炎といった症状をとともなう、小児に多い病気です。

最近では、流行性の結膜炎が流行っているそうです！

厚生労働省 WEB サイトより

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

手のひらを冷やす時のポイント

❖ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK

❖ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切ですね。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

