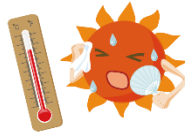


熱中症に気をつけよう！！

令和5年8月28日 竹鼻中学校 保健室

【こんな時は要注意！】



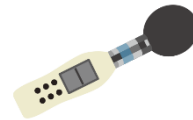
●ジメジメしている時 ●急に暑くなった時 ●休み明けなどで久しぶりに運動した時

こんな症状を感じたら→
すぐに活動を中止！

「頭が痛い…」 「気持ちが悪い…」
他にもめまい、手足などのけいれんや筋肉痛、脈が速くなる、顔色が悪くなるなど

涼しい場所で水分を補給しよう！体を冷やし、休憩しよう！
絶対に無理をせず、先生や指導者に申し出てください。

【竹鼻中の熱中症対策】



◎こまめに WBGT 指数(暑さ指数)を測定し、記録します。(活動の担当者、養護教諭)

暑さ指数や状況によって活動を中止し、校内放送で注意喚起をします。

◎校内の水道、ウォータークーラーは検査されており、飲むことができます。

◎各自で必要な水分(お茶、スポーツドリンク、水)を持参してください。

ペットボトルでの持参も可となっています。



◎保健室には、保冷剤、経口補水液、塩飴などがあります。

【マスク・服装について】 参考:環境省・厚生労働省『熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に!』令和2年6月

マスク着用により、熱中症のリスクが高まります！

熱中症は、生命に関わります！運動時はできるだけはずすようにしましょう。

また、涼しい服装で運動をするようにしましょう。



覚えておこう！AEDは、体育館の外（南東）にあります。

※応答が鈍い、言動がおかしいなど意識障害の疑いがある場合には、すぐに救急車を要請します。

救急隊到着までの間、積極的に体を冷やしましょう！（氷水に体をつける、体に水をかけるなど）

参考：日本スポーツ振興センター学校安全部パンフレット（令和2年7月号）より