



糸島市立可也小学校 養護教諭 西納 千代

みなさんはどんな夏休みをすごしましたか？

まだまだ暑い日が続き、運動会の練習も始まります。早寝早起き朝ごはん、リズムある生活をとり、暑さに負けにないようにしましょう。

9月の保健目標

体の調子を整えよう

この夏・・・こんな症状はありましたか？

熱中症は翌日も要注意です!!

〇めまい・立ちくらみ
〇フラフラする
〇こむら返り、筋肉痛
〇大量の汗をかく

〇頭痛
〇気分が悪い、吐き気、嘔吐
〇だるさ、ぐったりする
〇力が入らない

〇呼びかけに反応が遅い
〇全身の震え・けいれん
〇歩けない
〇高熱(38.5℃以上)

初期対応

①涼しい場所へ移動 ②衣服をゆるめ、風通しをよくする ③体をひやす ④水分補給

回復してくれば

30分以上回復しない、水が飲めない・・・

一旦様子を見ても OK ●

当日中に受診 ●

今すぐ救急へ ●

次の日・・・

体のダメージが残る、だるさや頭痛、しびれが続くことがあります。(数か月症状が残る人も・・・!!)

無理をせず、食事とすいみんでしっかり体を回復させましょう。



おうちのかたへ

熱中症はいったん回復したように見えても、完全に回復するまでに時間がかかります。

少しの疲労で再発することもありますので、まずは熱中症にかからないことが大切ですが、熱中症にかかってしまったときは、生活を整えて、しっかり休養することをおすすめします。

