

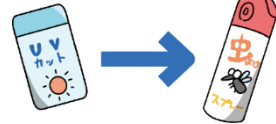
保健だより 7月

鹿嶋市立大野中学校
保健室
令和7年7月1日

気温が高い日が続いています。もうすぐ夏休みが始まりますね。暑い夏を力いっぱい楽しむためにも夏によくあるトラブルにはあらかじめ注意が必要です。一緒に確認してみましょう。

Q 日焼け止めと虫よけ、どっちを先にぬったらいいの？

A ぬる順番は、まず日焼け止め、その上に虫よけスプレーをしましょう。



Q 水分補給のタイミングにはどんな目安があるの？

A 「のどが渴いた」と感じたタイミングは、すでに体は水分不足が深刻な状況です。意識的に、こまめに水分を補給するようにしましょう。運動の前後はとくに気をつけて！



Q 汗をたくさんかいたときに取るといいものは？

A 汗には水分のほかにナトリウムやカリウム、カルシウムなどが含まれています。そのため、たくさん汗をかいたときは塩分、糖分が含まれるスポーツドリンクや経口補水液を飲んだり、塩飴などをとるといいですよ。



Q 日焼け止めは、1回めれば大丈夫だね？

A 日焼けのし過ぎは肌によくありません。出かける前に日焼け止めをぬる人は多いと思いますが、じつは、汗をかくことで日焼け止めは落ちてしまいます。数時間に1回は塗り直すようにしましょう。



Q 日焼けした肌にはどんなケアをしたらいい？

A 日焼けは「やけど」と同じです。まずはシャワーでしっかり冷やしましょう。その後、氷嚢などで冷やしたり、保湿クリームなどで保湿しましょう。日焼けした肌にあったものを選びましょう。



Q 熱中症にならないために大切な生活習慣は？

A 熱中症になりやすい生活習慣に「朝食を食べていない」「睡眠不足」があります。今年の夏も暑いので、熱中症にならないように「朝食はしっかり食べる」「たっぷり睡眠する」！



熱中症かも…と思ったら

熱中症かもと思ったら、体を冷やしましょう！



熱中症のような症状はある？

- めまい
- 立ちくらみ
- 手足がつる
- しびれる
- 吐き気
- 頭痛
- 足がもつれる
- 座り込む
- 体に触ると熱いなど

↓ 症状がある

意識ははっきりしている？

- 名前を言える
- 場所や状況を把握している
- 返事ははっきり言える など

↓ はい

呼びかけに応えない (いいえ)

涼しいところに移動し (運んで)、衣服をゆるめて体を冷やそう！

↓

自分で水を飲める？

↓ はい

自分でのめない (いいえ)

経口補水液などを補給しよう！

★スポーツドリンクや経口補水液など、塩分を含んだものがよい



少しずつ、飲めるだけでよいので水分を補給しよう！

休んだことで症状はよくなった？

↓ はい

回復しない (いいえ)

症状がよくなっても、その日はなるべく安静にしておきましょう！そのまま十分に休んで、回復したら帰宅しよう！

質問に対して応答がおかしい、意識がはっきりしない場合は、すぐに救急車を呼ぼう！



待っている間は体を冷やそう！



呼びかけに反応がない場合は、無理に水を飲ませないで！

★太い血管 (首、わきの下、太ももの付け根) のあるところを氷のうで冷やそう！
★水をかけてうわで風を送るのもいいね！

救急車を呼ぼう！



病院に行こう！

