



心とからだの総合的な健康を

日立北高保健通信

HOLOS

R7. 07

熱中症への対処法を覚えておこう！

身近な人が倒れたとき、あなたにもできことがあります。合い言葉は「FIRE」です！

F:Fluid 経口補水液の経口摂取

意識があり、自分で水分がとれる場合には飲ませる。自力で飲めない場合は緊急搬送。

I:Icing 身体の冷却

衣服を緩めて、手のひら・足の裏・頬を冷やします。保冷剤を握るのも効果的！

ホースなどを使って全身をびしおびしおぬらし、団扇や扇風機で風を送ります。

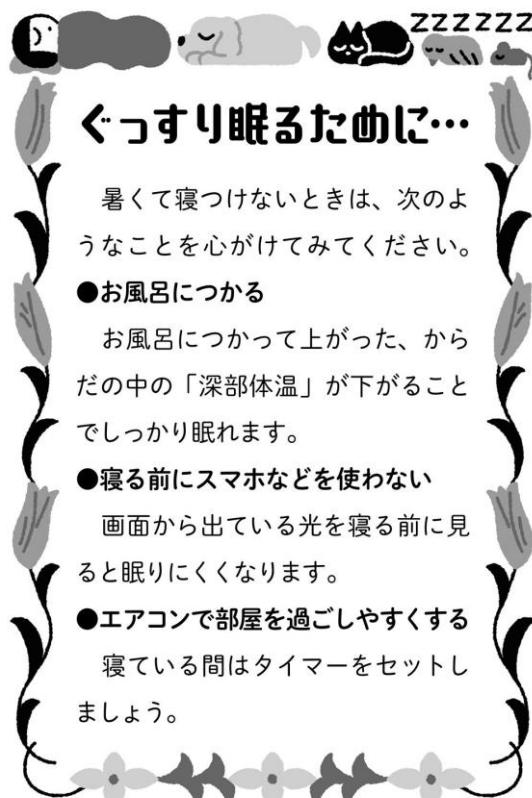
R:Rest 運動の停止、日陰での休養

今している運動・作業をやめ、冷房のある部屋など涼しい場所で休養させます。

E:Emergency 119 番通報

意識がない、体が熱い、水分がとれないなどの場合は救急車を要請します。

その際、体調不良になった現場の状況、気温、運動の強度・内容・時間を救急隊員に説明します。



野球応援の注意事項 6つ

- ①前日夜、早く寝る。睡眠不足で応援してはいけません。
- ②朝食を食べてくる。
- ③500ml ペットボトルを 4 本持参。
内 2 本は2日前から冷凍してくる！
- ④喉が渴く前に、こまめな水分補給。
- ⑤常備薬は必ず持参する。
- ⑥体調不良の時は、絶対に無理をして応援しない！

<持ち物>つばのある帽子・タオル・
飲み物 500ml×4本(内 2 本は冷凍)

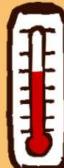
室内でも熱中症対策が必要です！



総務省 消防庁のデータ(令和5年5月～9月)によれば、

熱中症の発生場所の約4割が「住居」(敷地内全ての場所を含む)だそうです。

次のような点に留意して、室内でも熱中症を予防しましょう！



部屋の温度・湿度を
こまめに確認する

高温多湿では
ないですか？



のどがかわいていなくても
こまめに水分を補給する

汗をかいたときは塩分も！



適切な室温
(目安は28°C以下)に保つ

エアコンの除湿機能も活用しよう！



夜間(就寝中)の
熱中症にも注意しましょう。
適切にエアコンなどを使い、
寝る前の水分補給も
忘れずに！



スクールカウンセリング の活用

日常生活、学習、進路、
人間関係、家族のことなど
1人では解決困難なこと…
生徒・保護者・教職員の
誰もが利用できます。

7/7、14、 9/8、16、29

に公認心理師の資格を持った
カウンセラーが来校予定です。
完全予約制となっています。
興味のある人は保健室または
担任へお知らせください。

生活のヒントを
もらいに行きましょう！



—紫外線を浴びた後のスキンケア—

日焼けは「やけど」

日焼けをすると皮膚が赤くなりヒリヒリするのは、皮膚がヤケドをしているからです。紫外線によって皮膚細胞が傷つき、炎症を起こしています。

<日焼け後のお手入れ>

- ①水や冷たいタオルを当てて冷やし、炎症を鎮める
- ②水分不足になっている皮膚に、刺激の少ない化粧水などで肌から水分を補給する
- ③口から水分とビタミンCを普段より多く摂り、体の中から炎症を鎮める

<こんな時は病院へ！>

*痛みが強いとき

*水ぶくれができたとき