



熱中症にかかってしまったら、どうする？

調子が悪くなったら、自分から先生やまわりの人にいおう。また、まわりにようすのおかしい人がいたら、応急しよちをしたり、先生をよんだりしよう。



きほんの応急しよちは3つ！
しっかり頭に入れておくのじゃぞ。そしてすぐに先生や大人の人をよぶのじゃ。

1 すずしいところへいどうする。

風通しのいい日かげや、室内に入ろう。



2 からだを冷やす。

氷や水でぬらしたタオルをからだにあてたり、うちわであおいで風を送ったりする。



学校では保健室へ知らせるのじゃ！



3 水分と塩分をおぎなう。

水分と塩分をとる。※塩分濃度は0.1～0.2%。
からだをなから冷やすことができるので、冷えているもののほうがいい。

こんなときは1

- めまい、立ちくらみがする。
- 筋肉がピクピクしたり、足がつったりしたい。
- 大量にあせをかく。

応急しよちをして、ようすをみよう。

こんなときは2

- 頭がいたい。
- 気持ちが悪い。
- はき気がする、はく。
- からだがだるい。
- 力が入らない。
- なんだかようすがおかしい。

応急しよちをしたら、先生やうちのの人に病院に連れて行ってもらおう。

こんなときは3

- 「こんなときは2」の症状に加えて、
- よびかけへの返事がおかしい。
 - まっすぐに歩けない、すわれない。
 - からだがけいれんしている。
 - からだが熱い。
 - 意識がない。

すぐに救急車をよんでもらおう。



ヨボウ仙人の知恵ぶくら

熱中症になったときのからだの冷やし方

首のつけねなど皮ふのすぐ下に太い血管がある場所を冷やすと、体温が下がりやすいよ。



氷の入ったビニールぶくら



冷えた水の入ったペットボトル



タオルに包んだ保冷剤

屋内でも注意しよう

熱中症は蒸し暑いところならどこでもなる可能性がある。体育館でスポーツをするときや、調理実習などの教室での活動、しめ切った音楽室などでも注意が必要だよ。

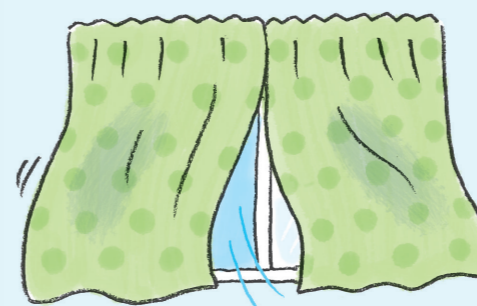
体育館など



家庭科室など

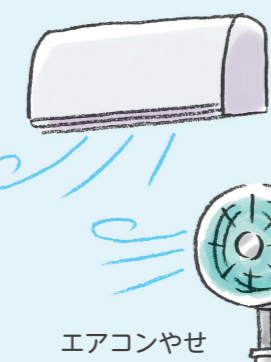


ふせぐには……



まどを開けて風を通す。

カーテンをしめて日差しをさえぎる。



エアコンやせりぶうきを利用する。



水とうを持参していつでも水分をとれるようにする。

屋内だからといってゆだんしないで、こまめに水分をとるのじゃ。

