

# 7月 保健だより



令和5年 7月24日  
保健委員 平山

6月が終わり本格的に夏が始まりました。これから暑い日が続くので、熱中症等に注意してください。水分補給や体調管理をして、この暑い夏を乗り越えましょう。



## 熱中症の予防について。

熱中症はいつでもだれでも条件次第でかかる可能性があります。しかし、正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます！

### 「水分」をこまめにとる。

のどが渇いていなくても、こまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにできるのでおすすめです。

### 涼しい服装にする。

外出時にはできるだけ、日傘を使用したり、帽子を着用したりするようにしましょう。

### 暑さに負けない体づくりをしよう！

バランスの良い食事や、しっかりとした睡眠を取り、丈夫な体を作りましょう。

## 熱中症が疑われる場合は、次のような対処法を行いましょう。



### 1、涼しい環境に移す

風通しの良い日陰や、クーラーなどのついている室内に移動しましょう。

### 2、脱衣と冷却

衣類を脱がして、体内の熱を外に出します。さらに、露出させた皮膚に水をかけ、うちわや扇風機などで仰いだり、氷嚢で首やわきの下、太ももの付け根を冷やし、体温を下げましょう。

### 3、水分と塩分を補給する。

冷たい水、特に塩分も同時に補える経口補水液やスポーツ飲料水を補給しましょう。ただし、意識障害がある場合は水分が気道に流れ込む可能性があります。また、吐き気や嘔吐の症状がある場合には、すでに胃腸の動きが鈍っていると考えられるので、口から水分を入れることは避けましょう。

## 夏に起こりやすい病気、状態変化



- ・食中毒
- ・夏風邪
- ・害虫等による受傷
- ・夏バテ