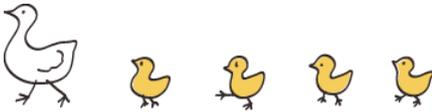




健康診断後、お知らせを受け取ったら  
必ず受診しましょう



健康診断の結果、受診が必要な人にはお知らせを渡しています。なるべく早く医療機関へ受診するようお願いいたします。受診後は、用紙をすみやかに保健室へ提出してください。



## 熱中症に注意！



熱中症は真夏になるものと思いがちですが、実は暑さに慣れていない今の時期にも起こりやすいです！！体育の授業や部活動、二水アクト等、これから暑い中で活動する機会がもっと増えていきます。今のうちから熱中症の対策をしていきましょう！

### 熱中症のリスクが高くなるのは、こんなときです

<p><b>気象条件</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆暑くなりはじめの時期</li> <li>◆急に暑くなった日</li> <li>◆熱帯夜（最低気温25℃以上の夜）の翌日</li> </ul> <p>体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすいのです。</p>	<p><b>体調</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆食事をきちんととっていないとき</li> <li>◆かぜや下痢の後</li> <li>◆睡眠不足のとき</li> </ul> <p>食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときや、かぜや下痢の後で脱水状態になっているときは、熱中症のリスクが高まります。</p>	<p><b>環境</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆気温が高い</li> <li>◆湿度が高い</li> <li>◆日ざしが強い</li> <li>◆風が弱い</li> </ul> <p>炎天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。特に、体育館を閉めきって行なう部活動の練習では、こまめな水分補給と体調の観察が大切です。</p>
--	--	--

### では、こんな場合は？

<p>冷夏は、熱中症になりにくい？</p> <p>冷夏でも、熱中症は起こります。体が暑さに慣れにくいので、さほど気温が高くなくても発生するのが特徴です。</p>	<p>水分補給は、のどが渇いてからでいい？</p> <p>のどが渇いたと感じたときには、体の水分の2%が既に失われています。渇く前に水分補給をするのが大切です。</p>	<p>衣服の色や形は、関係ない？</p> <p>黒っぽい服は、熱を集めやすく、熱中症のリスクを高めます。体の熱や汗をすばやく逃がすためには、ゆとりのある服がおすすです。</p>
--	--	--

参考：「熱中症環境保健マニュアル2014」環境省

### これは熱中症の始まりです

- 手足のしびれ
- めまい、立ちくらみ
- こむら返り
- 気分が悪い、ボーッとする

涼しい場所で休憩をとり、水分や塩分を補給しましょう。水分は、本人が自分で持って飲むようにします。

### さらに症状が進むと...

- 頭がガンガンと痛む
- 吐き気・吐く
- 受け答えがおかしい

太い血管のある首やわきの下、足の付け根を冷やしましょう。症状がよくなりなときは、救急車を!!