



きらきらひかる

暑い日が続きます！ 熱中症に気をつけよう！

熱中症はどのようにして起こるの？

熱中症を引き起こす条件は、「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。

「環境」の要因は、気温が高い、湿度が高い、風が弱いなどがあります。

「からだ」の要因は、激しい労働や運動（行動）によって体内に著しい熱が生じたり、暑い環境に身体が十分に対応できないことなどがあります。

その結果、熱中症を引き起こす可能性があります。

熱中症を予防するには・・・

- ・こまめに水分補給をする。（スポーツドリンクなど）
- ・規則正しい生活（早寝・早起き・朝ご飯）を心がける。
- ・30℃を超える真夏日に運動するときは、30分に1回を目安に休憩する。
- ・普段から暑さに慣れておく。
（クーラーの効いた部屋ばかりで過ごさない）
- ・体調の悪い時は、無理をして運動しない。

こんな症状がある時は・・・



暑症度 I 度

- 手足がしびれる
- めまい、立ちくらみがある
- 筋肉のこむら返りがある（痛い）
- 気分が悪い、ぼーっとする

- ・涼しい場所へ避難しましょう。
- ・水分・塩分を補給しましょう。
- ・自力で水分がとれなければ病院へ。
- ・必ず誰かがついて見守ります。



暑症度 II 度

- 頭がガンガンする（頭痛）
- 吐き気がする、吐く
- 体がだるい（倦怠感）
- 意識が何となくおかしい

- 服をゆるめ、ぬらしたタオルをあてたり、あおいであげて、体を積極的に冷やしましょう。（脇の下、両側の首すじ、足の付根などを冷やすと効果的です。）
- <チェック>
額や顔だけを冷やしても体の熱は下がりません。必ず太い血管や体全体を冷やすようにしましょう！



暑症度 III 度

- 意識がない
- 体がひきつける（けいれん）
- 呼びかけに対し返事がおかしい
- 真っ直ぐに歩けない・走れない
- 体が硬い



すぐに先生を呼んで救急車を要請する！
※まずは人を集めて協力してもらう



“きらきらひかる” 瞬間

月曜日に行われた激励会そのものが素晴らしかったのはもちろんですが、準備してくれた文化部の皆さんが終わった後の片付けまでしっかりやってくれていました。協和中一人一人が「総体に向けてがんばろう！がんばってほしい」という気持ちで過ごしていることがとてもうれしかったです。



保護者の皆様への

お願いです

1・3年生に「血液検査結果と心電図結果のお知らせ」を配付しました。受診の必要がある場合は、郡総体の代休を利用するなど、早めに受診していただくようお願いいたします。