

# 保健便り NO.14

平成30年7月12日 平戸市立山田小学校

文責 眞辺 成子



ねつ けっせき ひと なんにん なつ か ぜ あせ  
 熱が出て、欠席している人が何人かいます。夏風邪かな？汗をかいたら、タオルでふいたり、クーラーを上手に使ったりして体調をくずさないように気を付けましょう。



## ねっちゅうしょう しょうじょう てあて よほうほうほう 熱中症の症状・手当・予防方法

### しょうじょう 症状

- 体温が高くなる
- 頭が痛くなる
- 大量に汗をかく

- まったく汗をかかない
- 吐き気
- 顔が蒼白くなる
- 体に力が入らない
- まっすぐ歩けない
- めまいや立ちくらみをおこす



### よほう 予防

- 日陰でこまめに休憩する
- 水分をしっかりと摂る
- 水でぬらしたタオルで首や体を冷やしたり、水で手・足・顔を洗ったりする。
- 外に出るときは帽子をかぶる
- ぐっすり寝る
- 食事をきちんと摂る



### おうきゅうてあて 応急手当

- 衣服をゆるめて風通しのよい日陰か涼しい部屋で足を高くして休ませる
- 氷などで体を冷やす
- 体の表面にきり状の水分をかけて、うちわであおぐ
- 意識がはっきりしていて、本人がほしがれば水分を補給する



### こんなときは救急車を呼ぼう

- 意識がはっきりしない
- 言動が不自然
- 自分で水分を摂ることができない
- 症状がよくなるしない

