

平成22年 8月 25日

保健だより

～学園祭に向けて～



島根県立松江南高等学校

保健室

残暑の厳しい毎日です。皆さんの体調はいかがですか。だいたいの体の疲れがピークではないでしょうか。汗をかいて登校した人の中には、その後急に冷房に当たり、体調を崩している人がいます。下着を替えるなり、女子はベストを着るなり自己管理できるようにしましょう。

また、睡眠や栄養を十分にとって疲労回復に努めて下さい。

本番当日も厳しい晴天が予測されます。油断は禁物です！十分に「日焼け対策！」「熱中症予防！」に心掛けましょう。

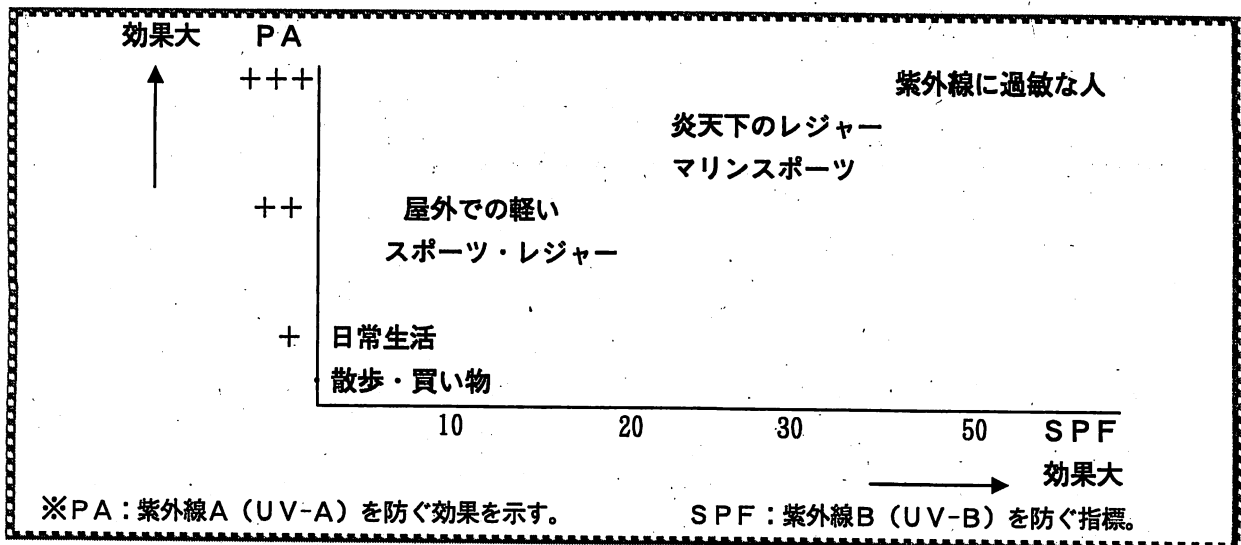
日焼け対策！

～予防と対策～

日焼け予防に・・・



- つばの広い帽子を活用する。
- 日焼け止めクリームを塗る。→ 顔、首の後ろ、上腕、大腿部前面など
 - ・炎天下での活動では、高PA・高SPFのものをたっぷり塗り、2～3時間ごとに塗り直し使うと効果的。
 - ・使用後は、クレンジング、石鹸等を使って、しっかり落とす。



日焼けをしたら・・・



- （全身の場合）冷たいシャワーを何回か浴びる。
- （局所的な場合）冷たい水に浸したタオルやビニール袋に氷を入れたものなどで、ヒリヒリ感が消えるまで、冷やし続ける。
- 冷やした後は、低刺激性の化粧水をたっぷりつけて水分補給をした後、乳液や美容液で保湿する。
- ただし、水泡ができるような日焼けの場合は、清潔なガーゼで保護し、皮膚科を受診する。



重要!

熱中症を予防するために

～こまめな水分補給と睡眠時間の確保を～

各自準備するもの

- 市販のスポーツ飲料 または 0.2%程度の食塩水・・・**500ml×3本以上**
 - ・15～30分ごとに、1回200～250ml補給 → 1日2ℓ程度必要。
 - ・水温5～15度がのぞましい。
- 冷却材（保冷剤、瞬間冷却材、氷など）
 - ・各自、保冷機能のついたバッグ等に入れて持参する。
 - ・暑い場合、首や腋の下にあてて、体温の上昇を防ぐ。
- 帽子 ○タオル ○着替え ○日焼け止め

1本は凍らせると良いです！

気をつけること

- 日頃から栄養や睡眠をとって体力をつけること。
- こまめに水分・塩分を補給すること。
- 寝不足、疲労、発熱、下痢など体調不良のときは、無理をしないこと。
- 少しでも心身の不調を感じたら早めに申し出て休むこと。

(暑さへの耐性は個人差が大きいので、体力の低い人、暑さに慣れていない人、以前熱中症を起こしたことがある人などは遠慮なく申し出て下さい。)

このような症状があれば・・・

(早く回復するために、早めに休養しましょう。)



- めまい、立ちくらみがある
- 筋肉のこむら返りがある(痛い)
- 汗が拭いても拭いても出てくる

重症度：Ⅰ度

➡ 水分・塩分を補給しましょう。



- 頭がががする(頭痛)
- 吐き気がする・吐く
- 体がだるい(倦怠感)

重症度：Ⅱ度

➡ 足を高くして休み、水分・塩分を摂りましょう

★自分で水分・塩分が摂れなければすぐに病院へ



- 意識がない
- 体がひきつける(痙攣)
- 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
- 高い体温である

重症度：Ⅲ度

➡ 水や氷で冷やしましょう。
(首・脇の下・足の付け根など)

★すぐに救急車を要請する