



保健だより（熱中症・雷への対応）

1. 熱中症になったらどうする？ ー熱中症の応急処置ー

熱中症といえば、炎天下に長時間いた、真夏の暑い中運動していたといったケースを想像するかもしれませんが、実際はこうした典型的な場面ばかりではありません。梅雨の合間に突然気温が上がった時など、身体が暑さになれていない時期にかかることもあります。適切な対応を覚えておいてください。

○熱中症を疑う症状○

めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感
虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温

* 熱中症の対応 *

- ①涼しい場所へ避難する。
- ②服をゆるめて体を冷やす。
→特に、首の回り・脇の下
足の付け根等。
- ③水分・塩分を補給する。

※大量に汗をかいている場合は塩分が入ったスポーツドリンクや
経口補水液等を補給する。



呼びかけに答えない、自力で
水が飲めない、意識がない場合は

すぐに救急車！！



環境省・気象庁から「**熱中症警戒アラート**」（特に暑くなると予測された日の当日又は前日に
注意をよびかける情報）」が出ているときは、特に熱中症に注意をしてください。

2. 雷への対応について

雷は、雷雲の位置次第で場所を選ばずに落ちます。近くに高いものがあると、これを通して落ちる傾向があります。グラウンドや屋外プールなどの開けた場所では、人に落雷しやすくなるので、できるだけ早く安全な空間に避難をして下さい。絶対に雷が鳴っているときに、外での活動をしないでください。すみやかに校舎の中へ避難してください。雷鳴はかすかでも危険信号であり、雷鳴が聞こえるときは、落雷を受ける危険性があります。

また、気象庁ホームページにおいて、「雷注意報」の発表状況や、実際にどこで雷発生の可能性が高まる予測となっているのかを地図上で確認できる「雷ナウキャスト」などの情報が掲載されています。これらの情報も活用してください。

3. 健康診断について

皆さんは内科検診で何を見ているのかを知っていますか？内科検診の時に見ていただいているのは、実は「心臓の音」だけではありません。「脊柱の疾病や異常の有無」「胸郭の疾病や異常の有無」「皮膚疾患の有無」「心臓の疾病及び異常の有無」等を、校医の先生が視診・触診・肌に直接聴診器を当てて聴診する等を行い、異常の有無がないか見て下さっています。正確な検査・診察のため、必要に応じて医師が体操服の下から聴診器を当てて、心臓の異常等を確認する場合がありますので、予めご了承ください。