



夏の疾病予防に努めよう！！

梅雨が明ければ、いよいよ夏がやってきます。急に暑さの厳しくなる今は体調を崩しやすい時期です。連日の熱帯夜による睡眠不足で体調を崩しかけている人もいるかもしれません。今年も例年以上に「熱中症予防」に気を配り、体調管理・水分補給に気を付けましょう。

ちよつとずつ + こまめに

夏の水分補給



暑くなると、私たちは汗をかきます。体の中の水分がどんどん出ていき「のどがかわいた」と感じたときには、実際にはもう足りなくなっているのです。また、一度にたくさん飲むと、お腹が痛くなってしまうこともあるので、夏の水分補給は「ちよつとずつ」「こまめに」なのです。

もうすぐ夏休み。暑さに負けず、熱中症に気を付けて楽しく元気にすごせるよう、水分補給を毎日しっかり続けていきましょう。

熱中症 応急処置は「FIREマン」で！

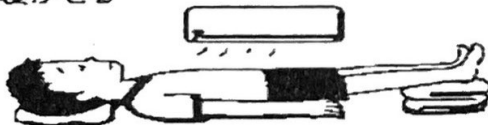
F Fluid…水分補給

液体（水＋塩分）の経口摂取または点滴。意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる。意識がもうろうとしていれば、できるだけ早く点滴を行う



R Rest…安静

運動の休止。涼しい場所（可能であれば冷房のある部屋）で休ませる。足を高く上げた状態で寝かせる



I Ice…冷却

衣服をゆるめる。ホースを使って全身に水をかけたり、ぬれタオルを体にあてて風を送って冷やす。可能であれば氷水に全身をつける



E Emergency…119番通報

119番通報（救急車の手配）。意識状態・体温をチェックし、現場の状況や気温、運動の強度・時間などの情報を救急隊員に提供



夏休みの間に治療を済ませよう



4月～6月の健康診断で、むし歯や目の異常などが見つかりませんでしたか？夏休みが受診のチャンスです。受診のおすすめの手紙を受け取って、まだ受診していない人は、ぜひ夏休み中に受診しましょう。

危険!
熱中症が
起こりやすい
3条件!!

からだ
栄養不足
体調不良
脱水状態
(下痢など)

行動
激しい運動
慣れない運動
水分をとって
いない

環境
気温(室温)
湿度が高い
日差しが強い
風が弱い
急に暑くなる



こんなときは
水分補給

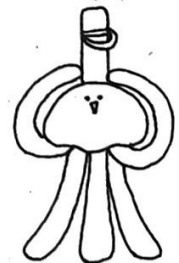
朝起王に時、
寝る前

運動前後、
運動中

「のどが渇いた」と思う前に、
こまめに水分をとりましょう。

お風呂に入る前、
入った後

学校にも
水筒を持ってきてね。



紫外線対策
を
しよう

午前10時～午後2時の
外出は避ける

紫外線の浴びすぎは、
将来、皮膚や目の病気
のリスクを高めます。

日傘



帽子

日焼け止め

長袖の服

日焼け止めは
こまめに
塗りなおそうね。

