



懐風館高校保健室
2018.6.5

熱中症に注意

5/28(月)に大塚製薬の方に来ていただき、部活動・応援団代表者対象に熱中症予防講習会を行いました。気温だけでなく湿度も上がるこの季節は、熱中症になる環境が整っています。しっかり自分で対策をしましょう！！



熱中症予防のポイント

①暑いときは無理な運動は避ける



②急な暑さには要注意



③失われた分の水分と塩分はしっかり補給する



④薄着や通気性の良い服を心がける



⑤体調不良のときは無理は禁物

喉が渴いたと思う前に、
こまめに水分補給しよう！

体育大会でよく起こるケガや症状のなかに、「**過換気症候群**」というものがあります。いわゆる「**過呼吸**」です。最近「**集団過呼吸**」という見出しのニュースもよく目にします！もし自分がまたは友達が過呼吸になったら、あなたは正しい対応ができますか？

原因



何らかの原因、例えば極度の不安や緊張などで、息を何回も激しく吸ったり吐いたりする状態になると、呼吸をつかさどる神経により呼吸が抑制され、息苦しさを感ずる。

自覚症状

息苦しい(呼吸困難)
呼吸がはやい
胸痛
めまい
動悸
手足の痺れや硬直



対応



自分でできること

- ・呼吸を遅くする
- ・吸うことより吐くことを意識する

周りができること

- ・安全な場所に移動させて安心させる
- ・呼吸をゆっくりすることを促す
- ・必要以上に「大丈夫」などの声かけをしたり、周りを囲んだりしない
(そっとしといてあげるのも優しさです)

絶対にしてはいけないこと

- ・ビニール袋・紙袋で口をふさぐ
- ・周りがパニックになって騒ぎ立てる

