

熱中症に気をつけよう!

もうすぐ体育祭です。この時期に気をつけたいのが、熱中症!
熱中症とは、暑いときに体温調節がうまくできなくなって起こる病気です。
熱中症は自分で予防できます。
しっかり予防して、体育祭楽しみましょう (^o^)/

2012年6月 大阪府立長野北高等学校

ほけんだより体育祭号

こんな症状に注意

気分が悪くなった
ふいてもふいても汗が出る
めまい、立ちくらみがする



涼しい場所へ移動し、
水分を補給しながら
様子を見る

頭が痛い、ガンガンする
吐き気がする、吐いた
からだがダルイ



太い血管(首の横、
わきの下、太ももの付け
根など)を冷やし、足
を上げ寝かせる。
手足のマッサージを
する。

意識がない
まっすぐ歩けない
いつもと様子が違う



すぐに
救急車を!

熱中症を予防しよう

1. こまめに水分補給を

熱中症対策と言えば、水分補給。
お茶やスポーツドリンクなど
塩分を含むものを飲みましょう。
スポーツドリンクには糖分も多く
含まれていて、のどが渇きますので、
飲みすぎに注意しましょう。



2. こんな人は特に注意!

熱中症にかかりやすいかどうかは、体力や体の状態によります。
寝不足や疲労、風邪気味や下痢など体調が悪い人は注意です!
また肥満傾向の人も注意が必要です。

3. 気分が悪いな、と感じたら無理しない



気分が悪いなと感じたら...
救護テント (本部テント中)
まで来てください!