

# 保健だより

令和7年6月号  
鳥取緑風高等学校保健室

《5月31日は世界禁煙デー》

「たばこを吸わないことが一般的な社会習慣になること」を目指し、WHOによって制定されました。世界禁煙デーから一週間は「禁煙週間」です。たばこ健康について考えてみましょう。



## 😊 熱中症を予防しよう 😊

熱中症は予防法を知っていれば防ぐことができます。次のようなことに気をつけましょう。

### 0. 体調管理をする

日頃から生活習慣【睡眠・食事・運動】を整え、体調管理をしましょう。

### 1. 室内を涼しくする

熱中症は室内でも発生します。室温を適切な温度に保ちましょう。

### 2. こまめに水分をとる

のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。

### 3. こまめに休憩をとる

暑い中で活動するときは、こまめに休憩をとり、無理をしないようにしましょう。

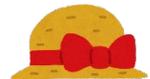
### 4. 日差しを避ける

帽子をかぶったり日傘をさしたりして、直射日光を避けましょう。

### 5. 天気予報・熱中症警報に気をつける

天気予報や熱中症警報などの情報を活用し、十分な対策をとりましょう。

熱中症  
予防



## 😊 こんな症状に注意！ 😊

軽度

●めまい ●立ちくらみ ●筋肉痛、手足がつる ●汗が止まらない

中等度

●頭痛 ●嘔気・嘔吐 ●体がだるい ●虚脱感（力が入らない）

重度

●意識がない ●呼びかけに対する返事がおかしい ●フラフラして歩けない



## 😊 あれ？何かおかしい！いつもと違う！と思ったら 😊

### 1. 涼しい場所に避難する

日陰で風通しのよい場所へ移動しましょう。

### 2. 楽な姿勢をとる

衣服をゆるめ、体（首・脇の下・足の付け根等）を冷やしましょう。

### 3. 水分・塩分を補給する

大量に汗をかいている場合は、スポーツドリンクや経口補水液で水分・塩分を補給しましょう。

### 4. 医療機関へ搬送する

自力で水分摂取ができないときは、医療機関を受診しましょう。

回復しない場合や対応に迷ったときは、すぐに救急車を要請してください。



119番

