

さくらウェルネス

VOL.
50

夏の学校生活を安全に過ごすための熱中症対策



熱中症の基本のキ

熱中症は、暑さで体温調節がうまくできなくなり、体に熱がこもる状態です。屋外だけでなく室内で何もしていなくても発症し、重症になると命に係わることもあります。

こんな症状に注意！

- ⚠ めまい・立ちくらみ
- ⚠ 頭痛
- ⚠ 吐き気
- ⚠ 体のだるさ
- ⚠ 足がつる
- ⚠ ぼーっとする



今日からできる熱中症予防

① 暑さを避ける

- ・帽子や日傘を使う
- ・天気の良い日は日陰の利用と休憩をとる
- ・エアコンで室温を調整する

② アラートの日は無理しない

熱中症の危険性が高まる日には「熱中症警戒アラート」や「熱中症特別警戒アラート」が国から発表されます。アラートがでた日は、外での運動や長時間の外出をできるだけ控え、涼しい場所で過ごしましょう。



③ のどが渇く前に水分補給

「まだ平気」が危険！
こまめに水分をとりましょう。
汗をたくさんかいた時はスポーツドリンクや経口補水液も有効です。



「もしかして？」と思ったら

すぐにやるべき応急処置

① 涼しい場所へ避難

エアコンが効いた室内や風通しの良い日陰へ

② 体を冷やす

首・脇・足の付け根を冷やす

③ 水分・塩分を補給

経口補水液やスポーツドリンクを飲む

▶ スポーツドリンク

→ 水分・塩分・糖분을補給できます

※塩分量の目安は

100mLあたり0.1～0.2g程度

▶ 経口補水液

→ スポーツドリンクより、

脱水時の水分・電解質補給に適しています

⚠ 「自力で水が飲めない、ペットボトルが開けられない」「応答がおかしい（意識朦朧）」ときは、ためらわずすぐ救急車を呼び、命を救う行動をとりましょう！



詳しくはこちら

出典：厚生労働省「熱中症予防情報サイト」
QRコードから移動できます



正直問題、汗が気になる…

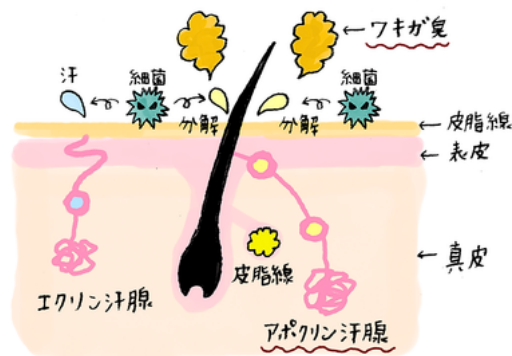
汗やにおいが気になる季節。スプレーや香水のつけすぎは周りの人の迷惑になることも…

汗・におい対策のポイント

- ・ タオルでこまめに汗を拭く
- ・ 汗をかいたら着替える
- ・ 清潔な衣服や通気性のよい服を選ぶ
- ・ 毎日入浴し、体を清潔に保つ
- ・ 必要に応じて制汗剤や抗菌剤を使う

汗やにおいが気になる場合や、ワキガの可能性がある時は、皮膚科に相談しましょう。

ワキガ（腋臭症）知っとこ！



ワキガのにおいは、脇などの下にある「アポクリン腺」という汗腺から出る汗や皮脂が原因。雑菌が増えると、においが強くなります。 出典：with セイシル



夏を元気に過ごす5つのポイント

- 1 規則正しい生活リズムを
- 2 自分に合った方法でストレスを解消
- 3 無理のない範囲で体を動かす
- 4 冷たい飲み物や食べ物のとり過ぎに注意
- 5 十分な睡眠時間を確保する



STOP! 食中毒



「手洗い・加熱・冷やす」を意識

調理や食事の前はしっかり手を洗い、肉や魚は中までよく火を通しましょう。作った料理は早めに食べ、冷蔵庫で保存することが大切です。気温や湿度が高い時期は菌が増えやすいため、注意してください。

カウンセリング予約受付中

もやもやした気持ちを整理してみませんか。つらい気持ちは、ひとりで抱えなくて大丈夫。



祝・50号到達！

いつも読んでくれてありがとう！
これからもよろしくお願いします

麻疹・風疹ワクチン

早めに受診・接種し、
抗体検査結果と母子手帳のコピーの
提出をお願いします

