



保健室だより7月号

2023



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

白色 看護師不在

黄色 看護師在室：9:00～16:00

*鶴見教職員健康診断は、8月7日(月)午前を予定しています。

*学生が COVID-19 と診断された時は、
申請 Forms から報告してください。



熱中症に注意！

これから暑くなっていきます。そこで注意が必要なのは熱中症です。熱中症とは、温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどい時には、けいれんや意識の異常など、さまざまな障害をおこす症状のことです。強い日差しの下で運動や作業をする時だけでなく、高温多湿の室内で過ごしている時にもおこります。体が暑さに慣れていない時に、気温が上がる時はリスクが高まります。昨年 2022 年 5 月から 9 月までの横浜市の熱中症による救急搬送数は、計 1,132 人あり、7 月が 464 人で一番多かったです。

熱中症を予防するためにも、日頃から体調管理をしっかりし、睡眠不足にならないように心がけ、朝食は必ずとりましょう。体調がすぐれないと感じる時は、無理せず休養しましょう。

熱中症を予防するには

- ◆外出する際は、帽子や日傘を使い、涼しい服装をしましょう。
- ◆室内でも屋外でも、のどがかわいていなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給しましょう。(目安：1.2L/日、コップ1杯/時)
- ◆エアコン、扇風機を適切に使いましょう。(感染症予防のためにも、適宜換気を行う。)
- ◆熱中症の危険性が高くなると「熱中症警戒アラート」が発表されます。発表時は、外出を控え暑さを避けましょう。



熱中症の応急手当

熱中症を疑われる人がいたら・・・

- ➡涼しい場所（風通しのよい日陰・クーラーなどが効いている室内）へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる。
- ➡うちわなどで風をあて、身体をひやす。
首の周り、脇の下・ふともものつけねなど太い血管の部分冷やす。
- ➡飲めるようであれば水分をこまめに取らせる。



意識がおかしい、自分で水分が取れない、こんな時は躊躇せずに救急車を呼びましょう！ 119 番！