



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					

※黄色は一日在室日 在室時間：9:00～16:00

緑色は午前在室日 在室時間：10:00～14:00

*看護師不在時に保健室を利用される時は、事務室への声かけ、保健室利用表の記入をしてください。

*健康診断結果通知書をお渡ししています。

まだ受け取られていない方は、保健室に取りに来てください。

熱中症に注意！

7月に入り、いよいよ本格的な暑さとなってきました。熱中症は夏の強い日差しの下で運動や作業をする時だけではなく、高温多湿の室内で過ごしている時にも見られます。また、身体が暑さに慣れていない時期にも起こります。熱中症を予防するためにも、生活習慣を見直し、日頃から体調管理をしっかりとしましょう。もし、体調がすぐれないと感じる時には、無理をせずしっかりと休養をとりましょう。

【熱中症 要注意日】

気温が高い日・湿度が高い日・急に暑くなった日・風が弱い日

寝不足・朝食抜き・前日飲酒の日は、特に注意しましょう。

体調不良や食事を摂っていないと、熱中症にかかりやすくなります。



【熱中症を予防するには】

「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です。

「喉が渴いた」と感じる時には、すでに水分不足です。こまめに水分補給をしましょう。

室内では、温度を測定し、扇風機やエアコンを利用しましょう。

外出時は、帽子・日傘・日陰を利用し、日差しを遮るようにしましょう。また、通気性の良い、吸湿・速乾の衣服を着用するようにしましょう。

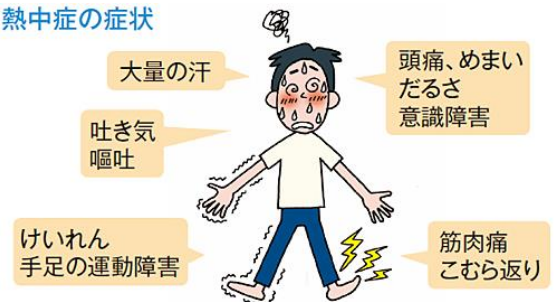
【熱中症を疑う症状】

★めまい・立ちくらみ・筋肉痛・汗がとまらない
→応急手当をする。改善しなければ医療機関へ

★頭痛・吐き気・体がだるい・体の力が入らない
→医療機関へ

★意識がない・けいれん・高い体温・
呼びかけに対して返事がおかしい・まっすぐ歩けない
→救急車を呼びましょう！

熱中症の症状



【熱中症を疑ったら（応急手当）】

① 涼しい場所へ避難する。（風通しの良い日陰、クーラーなどが効いている室内）

② 衣服を緩めて風通しをよくし、体を冷やす。

（体の冷やし方：露出した皮膚に水をかける。頸部・脇の下・足の付け根などに保冷剤を当てる。）

③ 水分・塩分の補給をする。

