

## 熱中症のフローチャート

友だちや家族、部員が熱中症のような症状があるときにどのように行動すれば良いか確認しましょう。

**熱中症かも？**

- 足がつる・筋肉痛がある
- 倦怠感・脱力・めまい・吐き気・嘔吐・頭痛
- 脈が速い・顔が青白い
- ふらつく・座り込んで立ち上がれない

**意識がある？**

質問してみる

- 名前は？
- ここはどこ？

**意識あり**

**応急手当をする**

- 涼しいところに連れて行く
- 服をゆるめる
- 冷やす  
(氷をわきや足の付け根にあてる)

**意識なし**

**大人・救急車を呼ぶ！**

- 「だれが」「どこで」「どんな様子」か伝える
- すぐに応急手当を！

**水分補給ができるか**

スポーツドリンクや経口補水液を飲ませる  
自分で飲めないときは無理に飲ませない！

**症状は良くなったか**

**はい**

そのまま安静にして十分に休む

**病院へ！**

急に暑い日も...

熱中症に気をつけて！

GWが終わりました。生活のリズムや体調はくずれていませんか。新学期が始まってから1か月が過ぎ、緊張していた疲れが出やすい時期になります。服装調節や水分補給をしっかりと行い、体調管理に気をつけてください！

### 健康の秘訣

「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝！！



早起きして朝日をあびる



朝食をたべてエネルギー補充



毎朝きもちよく排便する

#### その1 早寝早起き・太陽浴びる

適切な睡眠時間は個人差があります。授業中に眠くなってしまふ人は睡眠時間がたりないのかも！？自分に合った睡眠時間を見つけていきましょう。

#### その2 朝食を食べる

朝ご飯は体温を上げ、エネルギーを脳に運び、頭を働かせてくれます。タンパク質（肉・魚・卵・大豆製品・牛乳・乳製品など）や炭水化物（ごはん・パン）、果物野菜を食べましょう。

#### その3 出す

体の中のいらぬものを出すことも、生きるためのしくみとして大切なことです！

## 5月病に注意して！

最近、気分が落ち込んだり、やる気がダウンしてぼーっとしたりしていませんか？

GW後に見られるこうした状態は「5月病」と呼ばれています。

ちょっといつもと違っておかしいなと思ったら、次の方法を試してみてね。

話を聞いて欲しいなと思っている人はいつでも保健室を利用してください。

- モヤモヤを吐き出す  
(信頼できる人に話す、日記を書くなど)
- 早寝早起きを心がける  
(睡眠をたっぷり取る)
- 朝、近所を散歩する  
(太陽の光を浴びる)