

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。

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。気温も上がってくるので水分補給をしっかり行い、体調管理をしていきましょう。

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ください。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。

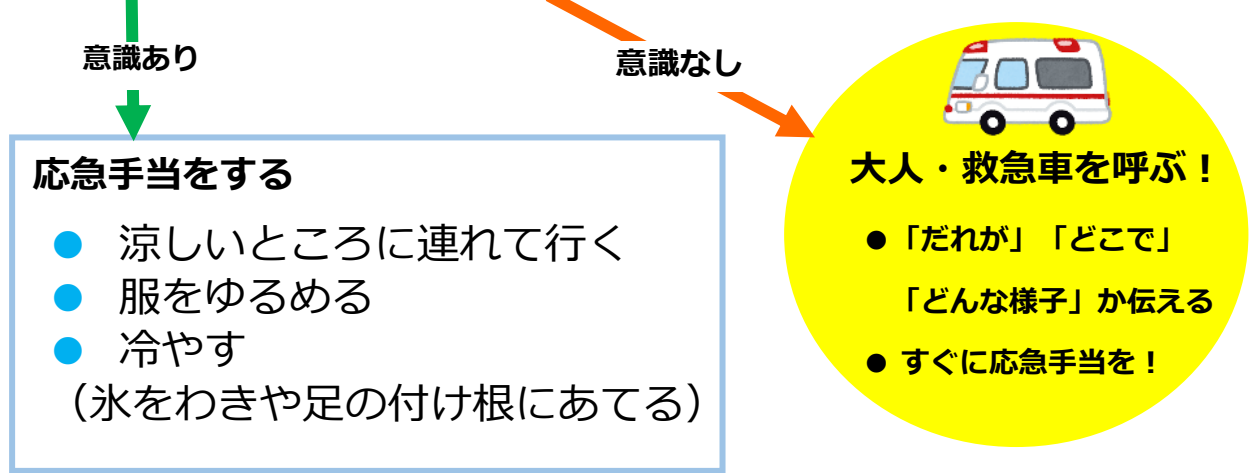
- モヤモヤを吐き出す
(信頼できる人に話す、日記を書くなど)
- 早寝早起きを心がける
(睡眠をたっぷりとる)
- 朝、近所を散歩する
(太陽の光を浴びる)

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?

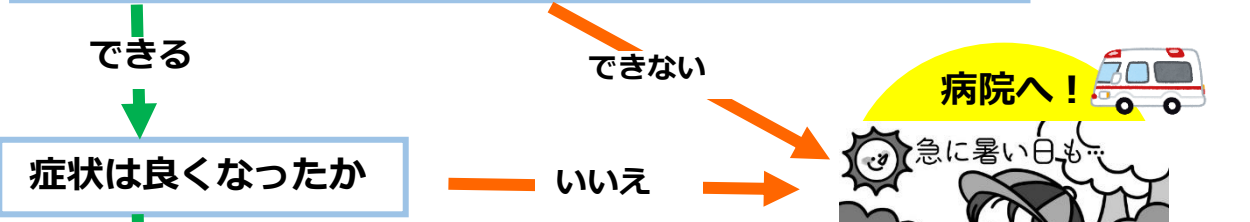


応急手当をする

- 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)

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!



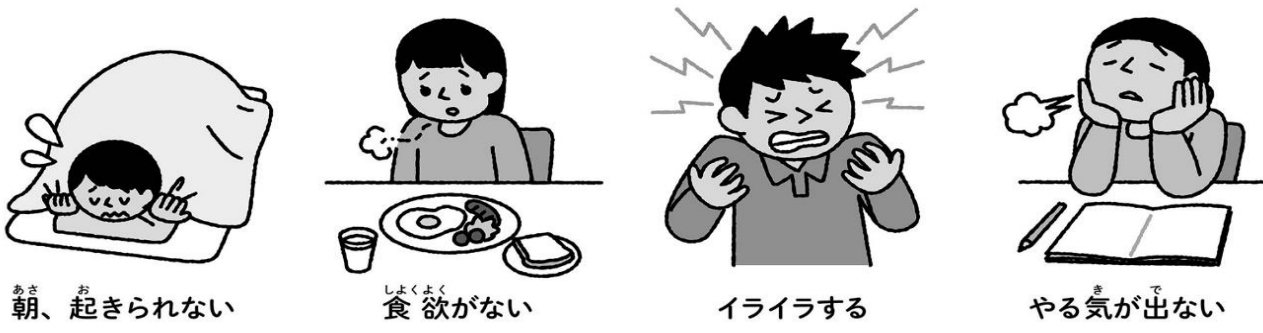
症状は良くなったか

いいえ →

はい ↓

そのまま安静にして十分に休む

見逃さないで! ストレスのサイン



ストレスを解消するためには、十分な睡眠、適度な運動、バランスのよい食事など基本的な生活習慣を見直すことも必要です。不安がある人は保健室で相談してください。