



# ほけんだよい

# 5月



学校における熱中症は暑くなり始めた時に起きやすくなります。  
 体調不良、欠食、睡眠不足、体が暑さに慣れていない場合などは熱中症にかかるとリスクを高めてしまいます。  
 命に係わる場合もあるので、正しい知識と対処法を身につけておきましょう。  
 そして、こまめな水分補給と休息、栄養をとるようにしましょう。



## 熱中症 に 注意!!

「熱中症とは」

高温多湿な環境下で、体温が上がったり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん頭痛などの様々な症状を起こすことをいいます。

症状はめまい・しびれなど軽症のものから意識障害などの重傷まで様々です。  
 そして、症状が急激に進行し、命に係わることもあります。



### 熱中症の応急処置

**チェック①** 熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい ↓

**チェック②** 呼びかけには応えますか？

はい ↓

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす



**チェック③** 水分を自力で摂取できますか？

はい ↓

水分・塩分を補給する



**チェック④** 症状はよくなりましたか？

はい ↓

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

いいえ →



救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に応急処置をはじめましょう。呼びかけに反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません



いいえ →

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

氷のう等があれば、首、脇の下、太もものつけ根を集中的に冷やしましょう



いいえ →

医療機関へ

本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう



## 5月病・・・

新年度より約1ヶ月がたとうとしているこの時期。

なんとなく「体がだるい」「疲れがたまりやすい」「やる気が起きない」と感じていませんか？  
その症状は「5月病予備軍」かもしれません。

5月病は、医学的には「適応障がい」「抑うつ状態」と診断されます。

これは精神的または身体的なストレスや疲れによって心身に大きな負荷がかかり、脳がうまく働かなくなった状態です。

ストレスというとネガティブな原因を想像してしまいがちですが、進学や進級など、ポジティブな変化であってもストレスの原因となります。



### 5月病の症状は

- ・疲れやすい
- ・頭痛がする
- ・やる気がおきない
- ・気分が憂鬱
- ・何も興味がわからない
- ・不安がひどくなる



## 5月病



など、様々です。

### 5月病にならないための対処法とは？

- 初めから全てを完璧にこなそうとしない
- 他人との会話やコミュニケーションをしっかりと取る
- 栄養バランスの取れた食事をする
- 適度な運動を習慣づける
- 睡眠の質を上げる  
(寝室の環境を整える、寝る前にスマホを見ない、朝日を浴びて体内時計をリセットするなどで対策)



### 5月病の抜け出し方

- |                  |                   |
|------------------|-------------------|
| ☆人に相談して気持ちを整理する  | ☆不安や悩みを「話す」「書き出す」 |
| ☆考え方や見え方を見直してみる  | ☆生活習慣を整える         |
| ☆趣味やおしゃべりで気分転換する | ☆ゆっくり入浴をする        |
| ☆野菜や草花を育てる       | ☆朝日を浴びる           |
- など

