

最近、日によって気温の変化が激しいですね。そんな時は、体調を崩しやすくなります。

また、これからどんどん暑くなってくるので、普段より生活リズムに気をつけて、体調をしっかり整えましょう！



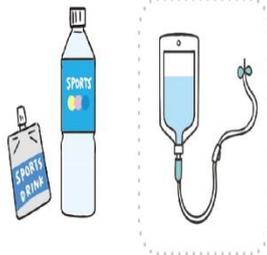
### 熱中症の応急処置は

### 「FIRE」!

#### F Fluid

液体(水分+塩分)の経口摂取

意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる(※自力で飲めない場合は、できるだけ早く医療機関に搬送して点滴を行う)



#### I Icing

身体の冷却

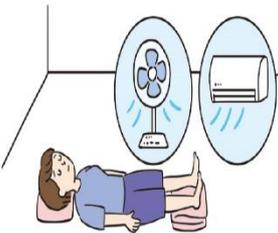
衣服をゆるめる/手や足、ほほを冷やす/水を口に含んで体に吹きつける/うちわや扇風機で風を送る



#### R Rest

運動の休止・涼しい場所で休む

運動や作業を止め、涼しい場所(可能であれば冷房のある部屋)で休ませる



#### E Emergency

「緊急事態」の認識・119通報

119通報(救急車の手配)/意識状態・体温のチェック/現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明



### じっとり、だくだく…汗について

#### 汗のはたらきとは?

私たちの汗は、皮膚の表面にある「汗腺」という穴から出ています。暑さが厳しい日や一生懸命運動した後は、汗がいっぱい出ますね。私たちの体は暑さや運動で熱を持つと、その熱を体の外に逃がして、体温が上がりすぎないようにする働きがあります。汗が蒸発する際に体の表面の熱を奪っていくこと(「気化熱」といいます)で、体が熱くなりすぎることを防いでいるのです。



#### 汗をかいたら…?

汗をそのままにしておくと、体が冷えます。清潔なタオルやハンカチでしっかり拭き取りましょう。

たくさん汗をかいた時には、着替えも必要です。また、汗が出た分、体から水分と塩分が失われています。『こまめに』『少しずつ』取りましょう。激しい運動をした時などはスポーツドリンクがオススメ。

また、汗臭さは、汗に含まれている成分と皮膚にもともといる菌によるもの。お風呂・シャワーですっきり洗い流し、皮膚の清潔も保ちましょう。



### 健康診断の結果をふまえて

### 今後 に活かすために



4月から始まった定期健康診断が終わりました。御協力いただき、ありがとうございました。各検査・検診で疾病や異常の疑いがあった場合に「結果のお知らせ」でその内容をお伝えしましたが、受診はしていただいているでしょうか。夏休みは治療のチャンスです。まだ受診していない場合は、時間の取りやすい夏休みの間にぜひしてください。特におし歯の治療などは一定の期間が必要となる場合がありますので、夏休み中に治療が終わるように早めの受診をお願いします。

では、疾病や異常の疑いがなかった人はどうでしょう。健康診断の結果は気にしない…とは考えないでください。例えば、去年の自分の結果と見比べてみて、何か変わったところはありますか? また、受診の対象にはならなかったものの、気になるところはなかったでしょうか。そうした部分にも注目し、今の状態をしっかり把握した上で、自分の心と体について考えるきっかけにしてほしいと思います。

