

# 保健だより 熱中症 予防特別号!



大府南中学校 保健室  
R6. 7. 16

とても蒸し暑い日々が続いていますね。暑さに体が追い付かず、南中学校でも熱中症の症状を訴える生徒が出ています。熱中症は、命に関わる危険な症状で、誰にでもなる可能性があります。

予防と対策としっかり行うことで暑い毎日を元気に乗り切りましょう!

## 熱中症予防 大切な 4つの習慣

セルフチェックしてみよう!  
日々4つの項目をできているか振り返り、意識づけて行動しましょう。



朝食を、  
摂っていますか?



のどが渴く前に  
水分を摂って  
いますか?



塩分を定期的に  
摂取していますか?



睡眠を十分に  
とっていますか?



セルフチェックを記録しておこう! ロイロノートに記入して提出しましょう。ぜひ、自分の健康チェックのためにやってね!

できた項目に○を付けよう!

年 組 氏名

	7/15(月)	7/16(火)	7/17(水)
① 朝食を摂った			
② 喉が渴く前に水分を摂った			
③ 塩分を定期的に摂取した			
④ 睡眠を十分にとった			
⑤ 体調が万全である			

# 熱中症かも！？と思ったら

立ちくらみ めまい 筋肉痛 筋肉のけいれん(プルプルする)  
吐き気 頭痛 体のだるさ ぼーっとする **なんだかいつもと違う感じ**



**近くの先生や保健室にすぐに報告！！！！**



☆お願い☆

症状がひどく自分では報告にいけない場合があります。

周りの子が異変に気付いたら、声をかけ、すぐに近くの先生を呼びましょう。

全員が熱中症対策の意識を持つことが大切です。

## ① 涼しい場所へ移動する

風通しのよい場所 クーラーの効いた部屋



涼しい場所へ移動しましょう。移動ができないときは重症です。無理して歩くことは控えましょう。担架や車いすで運びます。

## ② 水分・塩分を摂る



☆自分で飲めないときは、救急車です。他者が無理やりに飲ませてはいけません。



すぐに水分や塩分を摂りましょう。0.1~0.2%の食塩水やスポーツドリンクが良いとされています。保健室には OS1 があります。必要に応じて先生から渡します。

## ③ 体を冷やして体温を下げる

重症の場合は特に、いかに早く体温を下げるができるかが、重要です。以下のような方法があります。覚えておきましょう！

- ◎ 氷のうや、保冷剤で冷やす
- ◎ 冷たい飲み物を飲む
- ◎ からだに水をかけ、うちわや扇風機で風をおくる（ホースで水をかけたり、氷水に付けた濡れタオルを使用する）

## ④ 衣服をゆるめる



- ・上着や靴下は脱がせる
- ・ベルト・ネクタイをしているときは緩める
- ・シャツをズボンにしまっているときは出す
- ・ワイシャツ等、えり元のボタンは外す

### 【冷やすときのポイント】

太い血管のある場所を冷やす

- ★首のまわり
- ★わきの下
- ★足の付け根
- ★足首



冷やすと同時に、うちわや扇風機サーキュレーター等で風を送るのが効果的です！



**☆1つでも当てはまったら、すぐに救急車**

- ◎意識がない・呼びかけても返事がない
- ◎言動がおかしい
- ◎自分で水分が摂れない



