

6月

ほけんだより

令和7年6月27日
孔舎衛中学校
保健室 北島 知佳

熱中症予防お願いします！！

熱中症に注意！

水分補給を



みなさんは、「熱中症くらいなんてことない」と軽く思っていないですか？

熱中症は命に関わります。実際に先日、市内の中学生が熱中症で救急搬送されています。本校でも、先月に比べて、熱中症の症状で保健室に来る人が増加しています..！

これからますます暑くなってきます。元気に学校生活を送れるように、しっかり対策をして、熱中症を予防しましょう！

熱中症とは？

体の中に熱がたまりすぎて、体温の調節ができなくなることを「熱中症」といいます。

ふつうは、汗をかいたり、皮膚の血流を増やして、体の熱を外に出しますが、水分不足、睡眠不足、運動不足があると、うまく熱が出せなくなり、体に熱がこもってしまいます。

その結果、「めまい」や「頭痛」などの症状が出て、重症な場合は、命に関わります。

熱中症対策と聞くと「水分補給」が有名ですね！
しかし、日頃の生活習慣が、熱中症になりやすく体を作ってくれます！

熱中症予防のカギは生活習慣？！

①【寝不足】になってない？
→体温調節がうまくできなくなる！
→しっかり睡眠をとろう！（約8時間程度）

②【朝ごはん】食べてる？
→朝ごはんを抜くとエネルギー不足！
→体温調節や汗をかく力が落ちちゃう…

③【運動や入浴】で汗をかく習慣ある？
→汗をかくことに慣れていないと、体温をうまく下げられない！
→軽い運動やお風呂で「汗をかく練習」も◎

熱中症の症状

軽症

重症



立ちくらみ・めまい
足がつるなど



頭痛、吐き気・嘔吐
だるさなど



たおれる、意識がなくなる
体のけいれん、汗がかけないなど

熱中症かも!?

と思ったら

エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ



首のまわり、
わきの下、
足の付け根を
冷やす



経口補水液などで
水分補給



このような症状が現れたら我慢せずに、先生や友達に知らせて、重症になる前に保健室に来てくださいね！



こんなときは
救急車！

自分で
水が飲めない

受け答えが
おかしい

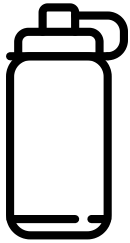
悪化すると
命にかかわることも。
すぐに対処しましょう。

ウラも見てね！

Check! 学校での熱中症予防

1

登校前に 水筒の確認を!



★学校に水筒を必ず持って来よう!

★体育のときに、水筒を持って行くのを忘れずに!

2

こまめな 水分補給を!



★のどが渴いていなくてもこまめに飲もう!

★体育や昼休みに外で遊んだ後は必ず飲もう!

3

体調がいつもと 違うときは 無理をしない!



★体調が悪い時は、体の調節機能がうまく働かなくて、熱中症になりやすいよ!

熱中症に気をつけて!

プールの中でも

プールの中では暑さを感じにくい

実はたくさん汗をかいている

のどの渴きを感じにくい

気温・水温が上がって体の熱が逃げにくい

先生からのお願い

- 1 熱中症は命に関わりますが、自分で予防ができます!!!
なので、学校生活において、上記の3つのポイントを意識して『自分の健康を自分で守れるように』なりましょう!
- 2 友達同士で「お茶飲もう!」と声をかけ合うなど、
みんなで熱中症予防に取り組めると素敵ですね!

【7つの間違いを探そう!!】 難易度 ★★☆☆☆

