



【今月の保健目標】

# 熱中症の予防をしよう

令和6年7月9日(火) 石垣第二中学校保健室



## 熱中症に注意!

### 水分補給を



梅雨が明け、本格的な夏到来の季節になってきました。ムシ暑さと日差しの強さの中、朝から汗だくで登校する生徒の皆さんですが、汗拭き用タオル・ハンカチなどを持っていない人が大勢見られます。また、水分補給用の水筒持参を呼びかけても持ってきていない生徒も大勢います。喉が渴いた…と感じる頃には、体の中では脱水症状がはじまっていると言われています。今一度、熱中症対策について、考え行動しましょう。

石垣市 熱中症による救急搬送が増えています!

4月～6月で45件発生中  
熱中症予防を意識して行動しよう

### 直射日光をさける



# 熱中症

# に注意!

### こまめに水分・塩分を補給する



### 激しい運動は暑さに慣れてから



### 無理をしないで休む



### <保護者の皆様へ>

☆4月からスタートしていた定期健康診断の日程も無事全日程が終了しました。三者面談で各種検査結果のお知らせを配布しますが、夏休みなどを利用して治療計画をお願いします。子ども達が、健康に学校生活を送ることができるようご家庭のご協力よろしくをお願いします。また、治療が終わりましたら、治療完了届けの提出も忘れずをお願いします。

# その 水分不足 熱中症の危険あり!

すいとう 水筒を わす 忘れちゃった

すい ぶん 水分不足

あせ ぶん 汗をかいた分、こまめな水分補給を

なつ あせ 夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは“のどが かわ まえ の 渴く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

きのう 昨日 よ 夜ふかしたから ねむ 眠い...

すい びん 睡眠不足

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

なつちゅうしょう よぼう 熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げる事が大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまう。毎日十分な睡眠をとりましょう。

すず 涼しい部屋で ゴロゴロ、さいこう 最高~

うん どう 運動不足

かる うん どう からだ あつ な 軽い運動で体を暑さに慣らそう

まいにちすず 毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

## ねつ ちゅう しょう 熱中症 重症度と対応

けいしょう 軽症	ちゅうとうしょう 中等症	じゅうしょう 重症
<p>めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り</p> <p>※意識ははっきりしている</p> <p>すいぶん えんぶん 水分・塩分をとらせ、ようす みまも 様子を見守る</p>	<p>ずつう は け おうと からだ 頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下</p> <p>じりき みず の 自力で水が飲めないときは 119番</p>	<p>いしき がない う こた 意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作</p> <p>ただちに119番</p>

じゅうしょうど 重症度にかかわらず、すず 涼しい場所に寝かせて からだ ひ 体を冷やします。

もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。