

保健だより

2025年7月4日 中茶安別小中学校保健室

あつすぎませんか…??

7月になり「いよいよ夏本番！」かとおもいきや、
すでに6月から、あつい日がとても多くなっていますね…びっくり…
夏休みまでの3週間は、もっとあつくなるかもしれません。
熱中症にみんなで気をつけて、だれかが具合がわるくなったときに、
助けあえるように、保健だよりでしっかり勉強してみましょう～！

☆ 熱中症ってなんだっけ？ ☆

① 「熱中症」ってなに…??

熱中症とは、あつい気温や、体の水分がたりなくなってしまうことで、
体のなかの「熱」を外に、にがせなくなってしまうことです！



② 「熱中症」になるとどうなるの…??

熱中症になると、そのレベルによって、いろいろな具合のわるさがあらわれます。

- レベル1 : ふらふらする、顔が青白くなる
- レベル2 : 手足がふる、筋肉痛が急におこる、「けいれん」が起きる
- レベル3 : 体がだるくなる、頭痛、吐き気
- レベル4 : 体があつくなる、ぼーっとする、ふらつく、言葉がでなくなる



③ 「熱中症」のこわいこと…

熱中症は、レベルが高くなればなるほど、「脳」へのダメージが大きくなります。
「脳」がダメージを受けすぎると、「命」や「生活」に支障がでてしまいます…！

☆ 熱中症かな?というときは! ☆

熱中症のような症状があらわれたときは、すばやく・たっさい対応をしなければいけません！「だいじょうぶ、だいじょうぶ～」という油断が、
どんどん悪化させてしまうので、注意が必要です！



とにかく体をひやそう!!

「首・わき・ふとももの付け根」など
「太い血管」がある場所をひやしつづけよう！



水分&塩分チャージ!!

「水分だけ：×」「塩分だけ：×」です。
「水分と塩分の両方をチャージしよう！」

☆ 熱中症にならないために! ☆

熱中症は、ほかの病気などにくらべて、予防しやすいものです！
その日の気温や、自分の体調などを知っておくことで、熱中症のリスクを
へらすことができます。みんなで

熱中症から身を守りましょう～！



3食きちんと食べよう

☆ ポイント ☆
あつさから身を守る
自分の体を強くする



