

熱中症を防ごう！

体内の水分・塩分のバランスが崩れ、体内に熱がこもった状態、ひどいときには**命**に関わることも

《高温多湿に注意！》

バス・電車の待ち時間

梅雨時

運動中

防ぐためには

厚生労働省

- ☆こまめな水分補給（起床時・授業の間等）
- ☆風通しの良い服装
- ☆屋内：エアコン、遮光カーテンの利用
- ☆屋外：日傘、帽子、日陰、こまめな休息



熱中症の重症度

重症度	症状	対応
I度 応急処置と見守り	めまい 大量の汗 あくび 筋肉痛 こむら返り	涼しい場所での安静水分摂取
II度 医療機関へ	頭痛 嘔吐 だるさ 体に力が入らない 集中力・判断力の低下	医療機関受診
III度 入院	意識障害 けいれん発作	救急車要請

重症

熱中症が疑われる人を見かけたら

涼しい場所へ避難

涼しい室内、日陰



からだを冷やす

衣服をゆるめる
首の周り・わきの下を冷やす

水分補給

水分・塩分・スポーツドリンクを飲ませる
※嘔吐したり意識がない場合は飲ませない！

水が飲めない

意識がない



すぐに救急車

熱中症警戒計 熱中症アラート

おすすめアプリ





梅雨の時期だからこそ 熱中症に気をつけて



<6月3日ニュース記事>

他人事じゃない！

中学校で“熱中症”…21人搬送 兵庫・尼崎市

6/3(金) 15:18 配信 16  

日テレNEWS



日テレNEWS

3日午前、兵庫県尼崎市の中学校で、体育大会の練習中に生徒が熱中症の症状を訴え、21人が病院に搬送されました。

3日午前11時ごろ、兵庫県尼崎市の市立立花中学校で、「生徒が熱中症の症状を訴えている」と消防に通報がありました。消防によりますと、生徒23人が熱中症の症状を訴え、21人が病院に搬送されましたが、いずれも意識はあり軽症だということです。

当時、中学校ではグラウンドで全校生徒が体育大会の行進の練習中だったということです。

3日の尼崎市は午前11時時点で気温が25℃を超える夏日となっていました。

暑さに慣れていない梅雨の時期

体は体温調節の準備が出来ていない

➡ 上手に汗をかくことができない

➡ **熱中症**になりやすい！

梅雨の晴れ間や梅雨明けの急に暑くなったときは、**要注意!!**

1日**1.2L**が目安



人は知らず知らずに汗をかいています
のどの渴きを感じる前にこまめに水分補給
をする**習慣**をつけましょう

夏本番に向けて準備を始めましょう♪

2022.6 保健管理室