

令和7(2025)年7月号  
大阪市立北 異 小学校

保健室



暑い日が多くなってきました。急に気温が上がっているので、体が暑さに慣れていなくて、だるさやしんどさを感じている人も多いと思います。  
熱中症は、そんな症状がひどくなり、体を動かそうと思っても動かせず、頭が痛くなったり、吐き気がしたり、たおれてしまったりしてしまいます。  
水分をこまめにとり、熱中症を防ぎましょう

### 熱中症とは

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスがくずれたときなど、体温調節がうまくできなくなってしまうときに起こります。

#### 《正しく体の機能が働いているとき》



こんな症状が起こります!!

- 軽: ふらっとする「めまい」、くらっとする「立ちくらみ」、筋肉痛
- 中: ズキンズキンする「頭痛」、「吐き気」、体に力がはいらない
- 重: 手足がガクガクしている「けいれん」、呼びかけても返事がない



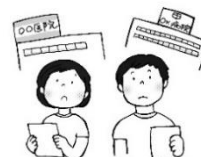
#### 《熱中症のとき》



## 保護者の方へ

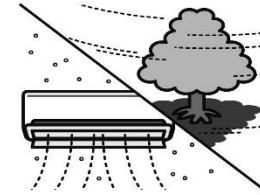
## 健康診断結果のお知らせをもらったら・・・

健康診断のあと、医療機関で受診することが必要とされた人に渡しています。  
「健康診断結果のお知らせ」をもらった人は、できるだけ早く医療機関を受診してください。医療機関で受診されましたら、受診結果を提出してください。  
なお、受診しても「異常なし」となることがありますが、これは学校での健康診断がスクリーニング（病気・異常の疑いのあるものを選び出す）であるためです。ご理解・ご協力をお願いします。

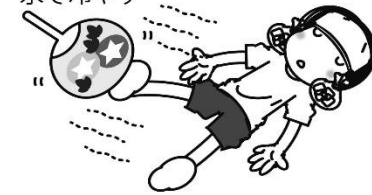


## 熱中症かも!?と思ったら 自分でできる3つのステップ!!

- 1 涼しい場所へ移動する  
・日かげ  
・クーラーなどの効いた部屋



- 2 からだを冷やす  
・水をかける  
・うちわなどであおぐ  
・首やわきの下、足の付け根などを氷で冷やす



- 3 水分・塩分を補給する  
・0.1～0.2%の食塩水がベスト

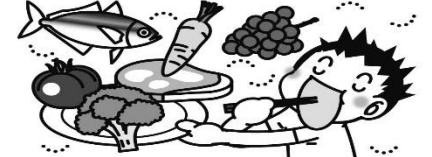


## 熱中症にならないために 一体調編

- 「しんどいな」「寝不足だな」と感じたときは、ムリしないようにしましょう



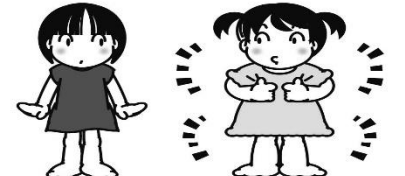
- 暑さに負けない、じょうぶな体をつくりましょう



- いつでも飲めるように、水筒を近くに用意しておきましょう

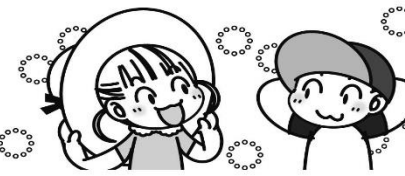


- 少し肥満気味の人は、とくに体調の変化に気をつけましょう



## 熱中症にならないために 一服装編

- 外出時は、帽子をかぶりましょう



- 風通しの良い、汗を吸ってもすぐかわく服を選びましょう

- 熱を吸収して熱くなる黒色系の服はさけましょう

