

れいわ
令和7(2025)年7月号

おおさか
大阪市立北巽小学校

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い、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

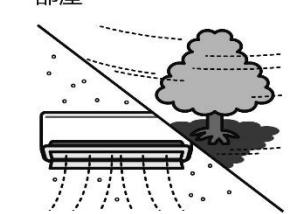


熱中症かも!? と思ったら

自分でできる3つのステップ!!

1 涼しい場所へ移動する

- ・日かけ
- ・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ったときに起こります。

《正しく体の機能が働いているとき》



こんな状況が起こります！

- 軽: ふらつとする「めまい」、くらつとする「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

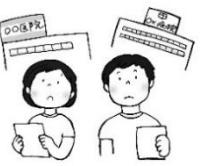
《熱中症のとき》



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。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。

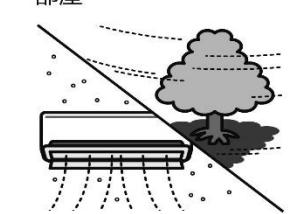


熱中症かも!? と思ったら

自分でできる3つのステップ!!

1 涼しい場所へ移動する

- ・日かけ
- ・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 一体調編一

- 「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



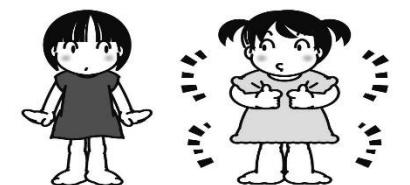
- 暑さに負けない、じょうぶな体をつくりましょう



- 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

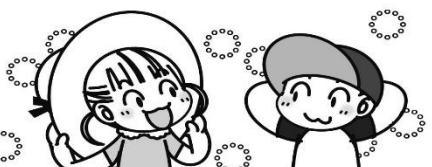


- 少し肥満気味の人は、とくに体調の変化に気をつけましょう



熱中症にならないために 一服装編一

- 外出時は、帽子をかぶりましょう



- 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避けましょう

