



大阪市立淀川中学校 保健室 2025. 6.2 発行

窓を開けてお仕事をしていると、みなさんが体育大会に向けて頑張っている声がよく聞こえます。あと数日で本番です。ケガなく楽しい行事となるように応援しています。ただ心配なのが「熱中症」です。先日も全校集会で熱中症の予防について話をしました。これからどんどん気温が上がり、毎日が熱中症注意の日々になります。体育大会の練習、予行、本番はもちろんですが、これからの暑い夏を乗り越えるためにも今から熱中症の予防や対処をしっかりと行いましょう。

下にいくほど  
重症度  
が高い  
よ！！



## 熱中症の分類

重症度	主な症状
I 度	めまい 立ちくらみ 生あくび 大量の発汗 足がつる など
II 度	頭痛 吐き気 嘔吐 下痢 倦怠感 虚脱感 集中力や判断力の低下 など
III 度	II 度の症状に加えて 高体温 意識障害 けいれん 手足の運動障害

毎日出来る予防

☆こまめな水分補給（水・お茶）



☆定期的に日陰で休む・帽子をかぶる



☆3食しっかり食べる



☆十分な睡眠



運動中は深部  
体温を下げる  
意識を！！  
（手のひら冷  
やす）

## 熱中症を疑ったら…

- ・ 涼しい場所へ移動する
- ・ 経口補水液（スポーツドリンクやOS-1）を飲む
- ・ 体を冷やす



症状が治まらない場合や**意識障害**がある場合は  
**病院へ搬送**する！！



（反応がない、会話が成り立たない、攻撃的になる、  
ペットボトルのフタを自力で開けられない など）



たくさんの健康診断がほとんど終わり、結果をどんどん返しています  
（所見なしの人にはありません）。「お知らせ」をもらった人は治療が必要な  
人なので、早めに病院を受診しましょう。

夏休み前には一人一人の健康結果一覧を配布する予定です♪

※保護者のみなさまへ 学校医療券が必要な場合はご連絡ください

## 6月4日～10日は歯と口の健康習慣



気になる **口臭** 原因は…？

友だちと話している時など、自分の口臭が気  
になったことがある人もいませんか。  
口臭の主原因は、舌の上の「舌苔」。舌苔  
とは、口の中のはがれ落ちた古い細胞や、細菌、食べカスな  
どがたまって白い苔状になったものです。  
舌苔がたまる原因の1つが、食べ物をよくかまないこと。  
唾液にはこれらのゴミを洗い流す働きがありますが、食事の  
時によくかまないで唾液の量が減って十分に洗い流せなくな  
り、舌苔がたまりやすくなります。



### 舌の掃除方法

もしも舌苔がたまっている人は、  
次の方法で掃除して  
みましょう。

- ① 鏡を見ながら舌を思い切り外に出す
- ② 舌苔がたまっている場所に歯ブラシをあて、奥から手前に10回ほど優しくかき出す

