



2024年7月
大阪市立心和中学校夜間学級 保健室

ねっちゅうしょう 熱中症に気をつけましょう!

からだなかすいぶんふそくあせでたいおんちゅうせつ
体の中の水分が不足して汗が出なくなったり、体温がうまく調節できなくなつ
たりします。外だけでなく、部屋の中や夜でもなります。

熱中症の症状



熱中症の予防

すいぶんとえんぶんほきゅうわす
□こまめに水分を取っていますか？塩分補給も忘れずに！



じょうずつか
□エアコンなどを上手に使っていますか？

あつひがんば
□暑い日に頑張りすぎていませんか？

熱中症になったときは・・・

①エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる

いふくひせんぱうき
②衣服をゆるめ、からだを冷やす（エアコン+扇風機・うちわなどで風をあてる）

くびまわわきしたあしつねひ
③首の回り・脇の下・足の付け根などを冷やす

すいぶんすこなんかいと
④水分を少しずつ何回も取る

じぶんみづのいしきばあいきゅうきゅうしゃよ
※自分で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

じびょうひといそうだんねっちゅうしょうたいさく
※持病のある人は、かかりつけ医に相談し、熱中症対策のアドバイスをもらっておきましょう。



かんせんしょう 感染症に気をつけましょう！

かんせんしょうひとふかんきてあらてゆびしょうどくひとご
感染症にかかる人が増えています。換気や手洗い・手指消毒、人混みなどで
のマスクの着用は有効です。

◇マスク着用時の注意◇

はげうんどうさかんきてあらてゆびしょうどくひとご
・激しい運動は避けましょう。・気温や湿度が高い時は特に注意しましょう。

いちじてききゅうけい
・マスクを一時的にはずして休憩しましょう。

