



令和3年7月2日

大阪市立新生野中学校 保健室

毎日熱し暑い日が続いていますね。梅雨のこの時期は天気によって気温の変化が大きく、風邪をひいたり体調を崩したりしやすくなります。学校でも発熱や体調不良等の欠席者も出ていますので、体調管理をしっかりと、元気に梅雨を乗り切りましょう！

熱中症に気をつけよう！！

「熱中症」は、室温や気温が高い中で体内の水分や塩分等のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりすることによって起こります。

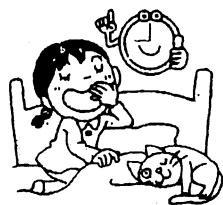
マスクをつけていると、マスク内の湿度が上が、のどの渇きに気づきにくいので、特に注意が必要です。十分体調に注意して過ごしましょう。

熱中症が起こりやすい要因は？

＜環境＞ ● 気温が高い ● 湿度が高い ● 風が弱い ● 急に暑くなった	＜体＞ ● 睡眠不足や風邪等で体調不良 ● 肥満傾向 ● 発熱や下痢で脱水傾向 ● 暑さになれていない
＜行動＞ ● 激しい運動 ● なれない運動 ● 長時間の運動 ● 水分補給をしていない	

このような要因がある時は注意が必要です！！

熱中症の予防方法は？



睡眠を十分にとる



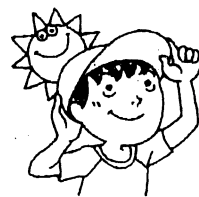
3食 バランスよく
食べる



こまめに水分補給
をする



涼しいところで
時々休憩をする

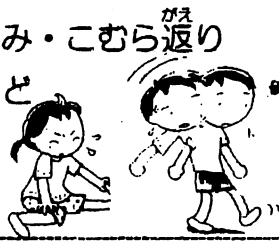


ぼうしを被る

日ごろから、規則正しい生活をして体調を整えておくことがとても大切になります！！

症状とその対処法は？

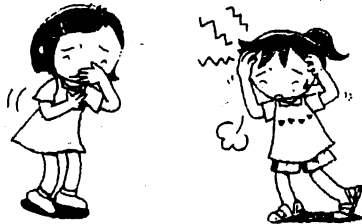
- ① めまい・たちくらみ・こむら返り
あせ 汗が止まらないなど



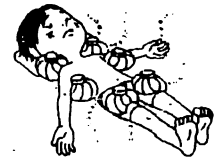
すず 涼しい場所へ移動して体を冷やし、
あんぜい 安静と水分補給



- ② 頭痛・吐き気・体がだるい
ちから はい 力が入らない・集中力の低下など



すず 涼しい場所へ移動して体を冷やし、
あんぜい 安静にして水分と塩分を補給
(自力で飲めない場合は病院へ)



- ③ 意識障害 (反応がおかしい・会話が
おかしいなど)・けいれん
ある 歩けない・高体温など



すず 涼しい場所へ移動し、一刻も早く
たいおん 体温を下げるとともに、救急車を
ようせい 要請する



暑いこの時期！！しっかり水分補給をしましょう！！！！

水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渇いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる
前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。
できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いっもより

水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、
マスク内の温度が上がり、
のどの渇きに気づきにくい
ので、注意が必要です。

みなさん自身で熱中症を予防するように心がけ、行動できるようにしてください。
そして、お互いに気をつけ合い、これからやってくる暑い夏を乗り切りましょう！！！！