

# ほけんだより7月

令和7年7月1日  
石仏小学校 保健室

7月のほけんだよりは、もう一度熱中症についてお知らせします。熱中症になると命をおとす危険性があります。自分の体は自分で守れるように、熱中症について知っておきましょう。

**熱中症、  
注意してー!**



## 熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらがりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。

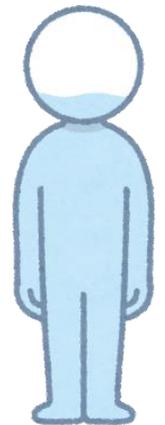


【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。

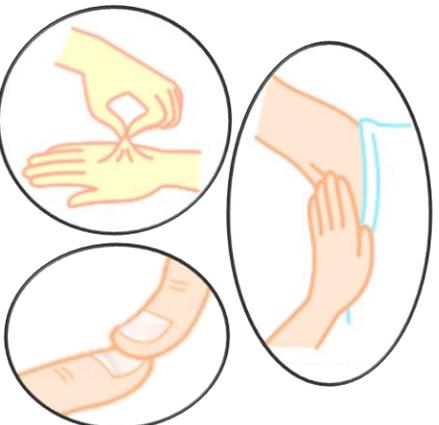


【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

子どもの体の70~80%は水分（体液）でできています。体重のたった2%の水分が体から失われると、脱水症といって、のどがかわき、微熱がでて、尿や汗が出にくくなります。それが悪化すると熱中症の症状がでてきます。



✓脱水症チェック✓



- 手がつめたくなっている
- ベロ（舌）の表面が かわいている
- 皮ふをつまんでみたあと、元に戻るまでに3秒以上かかる
- つめの先をおして、赤みが戻るのに3秒以上かかる
- わきの下が かわいている

## ただ、しょくじ きそく正しい食事と すいぶんほきゅう 水分補給を

体に必要な水分は、飲みものからとるだけではありません。ごはんをしっかり食べることで、食べ物の水分を体に吸収しています。1回のごはん

を抜くと、ペットボトル1本分（500ml）の水分が足りなくなってしまう。バランスのよい食事をとることで、塩分と糖分を体に取り入れています。

また、特に汗をかく活動や、運動や遠足のときは、スポーツドリンクや経口補水液（OS-1）で塩分と糖分を取り入れましょう。

こんなときも水分ほきゅう!



## 熱中症を予防しよう!



※急に暑くなった日や、体調が悪い日は決して無理をしないようにしましょう。



それでもみなさん、外で元気よく遊びたいと思うので、

- ① 遊びに行く前に、お茶を飲むこと
- ② 遊んだあとは、水道水で手からうでまで冷やすこと
- ③ 遊んだあとも、お茶を飲むことを約束してほしいです。

## 熱中症かな?と思ったら...

無理をせず、すぐに休憩をしましょう。学校で熱中症の症状が出たときには、保健室にある経口補水液（OS-1）を飲んでもらいます。おうちでも準備しておくといいですね。

**症状がよくなっても、運動は再開しないこと!**