



令和8年7月1日
石仏小学校 保健室

ねっちゅうしょう 熱中症にご用心！

いよいよ夏本番！夏の暑い時間帯に、長い時間激しい運動をしたり、気温の高い室内にいたりすると、熱中症にかかりやすくなります。

熱中症にならないために・・・

- こまめに水分補給をする
- ぼうしをかぶって直射日光をさける
- 体の調子が悪いときは無理をしない

3つの約束を守りましょう。



今年も測定しています。玄関・保健室の窓・職員室前に掲示しています。

ねっちゅうしょう よぼう うんどう ししん			ねっちゅうしょう せんようのおんどけい ではかっています。
	げんそく ちゅうし	とくべつなこといがいは うんどう ちゅうし	
	げんじゅう けいかい	はげしいうんどうや、はしり つづけることは しない	
	けいかい	30分おきに きゅうけいす いぶんほきゅうをする	
	ちゅうい	こまめに すいぶん ほきゅうをする	
	ほぼ あんぜん	すいぶんほきゅうを わすれずに	



*運動場に熱中症指数モニターを置いています。触らないでね！

ねっちゅうしょう しょうじょう 熱中症の症状は？



けいしょう 軽症

てあし 手足のしびれ・たちくらみ・めまい・こむらがえりなど。
⇒ ずいぶんほきゅう 涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給する。



ちゅうとうしょう 中等症

はき 吐き気がする・頭痛・だるい・意識がおかしい。
⇒ すみやかに医療機関を受診。



じゅうしょう 重症

いしき 意識がない・返事をしない・けいれん・まっすぐ
ある 歩けない・体が熱い（汗をかかない）⇒ 救急車を要請！

ねっちゅうしょう おうきゅうしょう 熱中症の応急処置は「FIRE」

Fluid「水分と塩分の補給」

はき 吐き気がなければ水やスポーツ
リンクを飲ませる。
(5～15℃のもの)
けいれんがあれば
えんぶん 塩分も補給する。



Ice「体を冷やす」

ひ 日かげ、風通しのよいところや冷房のきい
た部屋に移動させる。からだを冷やすには水を
スプレーし、うちわや扇風機で風を送るのが一番効果的。

Rest「安静にする」

いぶく 衣服をゆるめるか、ぬがせる。
ごえん 誤嚥を防ぐため、からだを横向きにする。



Emergency「緊急事態の認識」

おき 大きな声で呼びかけて反応を確かめる。
自分の名前や日にちがわからない、ぼーっ
としている、言動がおかしいなどの症状は
じゅうしょう 重症のサイン。すぐに救急車を呼ぶ。