



熊本市立武蔵中学校
保健室 NO.4
文責 郷 千奈津



知って防ごう！「熱中症」

1 症状

立ちくらみ
めまい
手足のしびれ
筋肉痛

軽

頭痛
吐き気・嘔吐
体がぐったりする
力が入らない

中

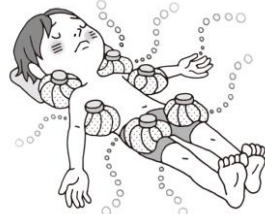
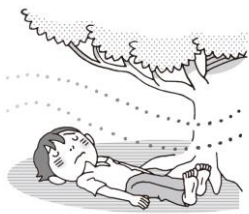
意識がない
体温が高い
ショック症状
おかしな言動・行動

重

2 応急処置



水分・塩分を補給する 涼しい場所で横になる



首・わきの下・
足の付け根を冷やす



意識のない場合は
救急車を呼ぶ

危険！ 熱中症が 起こりやすい 条件

か ・栄養不足
ら ・体調不良
だ ・脱水状態
(下痢など)

行 ・激しい運動
動 ・慣れない運動
・水分をとって
いない

環 ・気温(室温)、
境 湿度が高い
・日差しが強い
・風が弱い
・急に暑くなった



暑さが本格的になってきました。十分な睡眠と栄養バランスの良い食事を心がけ、体調をととのえましょう。また、のどが渴いたと感じる前に、こまめに水分補給することが大切です。規則正しい生活を心がけましょう。

夏休みも元気に過ごしましょう！



な・夏
り・バ
や・テ
す・に
い・の
は・こ
ん・な
人

- 食事は麺類や菓子パンで済ませることが多い
- 冷たいジュースをよく飲む
- 冷房で部屋をキンキンに冷やしている
- 1日中ごろごろスマホを見たり、ゲームをしている
- ほとんど運動しない
- お風呂はシャワーだけで済ませる
- つい夜ふかしをしてしまう

チェックがたくさんついた人ほど

夏バテの危険 大！

夏バテ予防の基本は、規則正しい生活リズム、栄養バランスのいい食事、十分な睡眠、適度な運動です。冷房の設定温度も下げすぎないようにしましょう。



夏休みは治療のチャンス！です！

今年度の健康診断は終了しました。健康診断の結果、医療機関での受診や、治療が必要だった生徒には受診のおすすめを配布しております。夏休み期間を利用して、早めの受診・治療をお願いいたします。受診後は、結果を学校まで提出してください。



歯については治療が終わった後も大切です。

きれいな歯を保つことができるように、歯みがきをしっかり頑張りましょう！！

💡 夏に流行る感染症 💡 にも気を付けて過ごしましょう。

「咽頭結膜熱(プール熱)・流行性角結膜炎・手足口病
ヘルパンギーナ・溶血性連鎖球菌感染症 など」

手洗いを心がける
ことが大切です。

