

れい

わ

ねん

が

つ

か

令和8年

9月7日

い

な

が

わ

し

やう

が

つ

こ

う

ほ

け

ん

し

つ

猪名川小学校保健室

つづ

あつ

ま

まだまだ続く暑さに負けない！

ね

っ

ち

ゆう

し

ょう

だ

い

さ

く

せ

ん

熱中症ゼロ大作戦！！

9月になりましたが、暑さはまだまだおさまりそうにありません。暑い中ですが、運動会の練習が始まります。熱中症が心配ですが、ひとり一人が、熱中症のことを知って「熱中症にならない」ために今日からできることをしよう！！

ね

っ

ち

ゆう

し

ょう

し

熱中症って知ってる？

あつ

暑いところにいると…

①

からだ

なか

あつ

体の中が暑くなる（体温が上がる）

②

あせ

あせ

じ

ょう

は

つ

と

き

か

ら

だ

ひ

汗をかく⇒汗が蒸発する時に体を冷やしてくれる

③

でも、

か

ら

だ

す

い

ぶ

ん

た

あ

せ

で

でも、体の水分が足りないと汗が出にくくなる

④

たい

お

ん

さ

か

ら

だ

な

か

ね

つ

体温が下げられなくなって、体の中に熱がたまる

⑤

すると、

ず

つ

う

は

け

だ

る

さ

な

ど

が

お

き

る

すると、頭痛・めまい・吐き気・だるさなどがおきる

じ

ょう

たい

ね

っ

ち

ゆう

し

ょう

この状態が熱中症です！！

ね

っ

ち

ゆう

し

ょう

し

ょう

じ

ょう

熱中症の症状は？

かる

し

ょう

じ

ょう

軽い症状

め

まい

た

ち

くら

み

めまい、立ちくらみ

た

く

さ

ん

の

あ

せ

たくさん汗

ず

つ

う

頭痛

あ

し

足がつる

き

も

気持ちが悪い

おも

し

ょう

じ

ょう

重い症状

だ

る

さ

だるさ

い

し

き

意識がおかしい

は

け

吐き気

ぜ

ん

し

ん

全身けいれん

ね

っ

ち

ゆう

し

ょう

よ

ぼ

う

だ

い

さ

く

せ

ん

熱中症予防大作戦！

よ

ぼ

たい

せ

つ

し

☆予防のために大切なことを知っておこう

① ^{すいみん}しっかり睡眠 あつ ^{からだ}暑さに負けない体の ^{ちから}力が弱って ^{たいおんちようせつ}体温調節がうまくできなくなる 	② ^{あさ}朝ごはん た ^{すいぶん えんぶん}食べないと水分や塩分が足りなくなり、 ^{ねच्छゅうしょう}熱中症になりやすくなる 	③ ^{しよねつじゅんか}暑熱順化 きゅう ^{あつ なか うんどう}急に暑い中で運動すると ^{ねच्छゅうしょう}熱中症になってしまうので、^{すこ}少しずつ ^{うんどう}運動を増やして ^{からだ}体を慣らす 	④ ^{すいぶんほきゅう}水分補給 のどが ^{かわ まえ}渇く前に ^{すこ}少しずつこまめに ^{すいぶん ほきゅう}水分を補給する。「のどが ^{かわ}渴いた」ときには、^{だっすい}すでに脱水 ^{じょうたい}状態になっている 
⑤ ^{ぼうし}帽子をかぶる ほか ^{あたま}外では頭に ^{ちよくせつたいよう}直接太陽の ^{ひかり}光が当たらないように ^{ぼうし}帽子をかぶる 	⑥ ^{ふくそう}服装 できるだけ ^{うすぎ}薄着に！ ^{あつぎ}厚着をしていると ^{からだ}体に ^{ねつ}熱がこもりやすくなる 	⑦ ^{きゅうけい}休憩と ^{すいぶん えんぶん}水分・塩分補給 ^{きゅうけい}休憩は ^としっかりと取る ^{じゅうぶん}十分に ^{すいぶん えんぶん おぎな}水分・塩分を補う 	

力が弱って体温調節がうまくできなくなる

ぐ

あ

い

わ

る

具合が悪くなったときは？

ま

わ

ひ

と

つ

☆がまんしないで周りの人に伝えること！

①

ず

ず

しい

場

所

で

横

に

な

る

②

水

分

補

給

③

衣

服

を

ゆる

め

る

④

首

・

脇

・

足

の

付

け

根

を

ひ

や

す

ま

よ

び

ょう

い

ん

じ

ゅ

し

ん

よくならないときは、迷わず病院受診を！！