知って防ごう！　熱中症

熱中症ってなに？

日ざしが強いところや気温の高いところに長くいたときに、体温調節の仕組みがうまくはたらかなくなって起こります。

こんな日は熱中症に注意！

急に暑くなった

気温が高い

湿度が高い

風がない

熱中症の重症度

- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらない

など

- 頭痛
- はき気
- だるい
- 力が入らない

など

- 意識がない
- けいれん
- 体温が高い
- 返事がない
- まっすぐ歩けない

など

軽 → 中 → 重

おうちのかたへ

表面にも水分補給についてのせていますが、登校する際、水筒にはお茶を入れて持たせてください。スポーツドリンクの摂取は、必要に応じて保健室で対応します。

熱中症かなと思ったら

熱中症の疑いがある

意識を確認する

意識がない
反応がおかしい

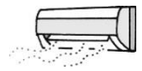
救急車を呼ぶ【119番】

意識がある

待つ間に応急処置を

風通しのよい日陰

涼しい場所へ避難させる



クーラーのきいた部屋

水をかけたり、うちわであおぐ

衣服をぬがせてからだを冷やす

氷で首、わき、足の付け根を冷やす

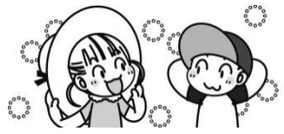
経口補水液やスポーツドリンク

水分と塩分を補給する

500ml に 0.5～1g の食塩

自力で飲めない、症状が改善しないときは、救急車をよぶ。

熱中症を防ぐために



ぼうしをかぶる

薄着をする

体調が悪いときは無理をしない

こまめに水分をとる

たくさんねて、朝ごはんを食べる