

ほけんだより

令和7年7月7日
札幌市立中央中学校
保健室

毎日暑いが続いています。暑さによる体調不良を防ぐために、一人一人が気を付けて過ごしましょう。

熱中症対策をしっかりと！！



この時季は屋外でも屋内でも、また、体を動かしていても動かしていなくても「熱中症」になる危険性が潜んでいます。生活のあらゆる場面において予防を意識した行動を心がけてください。

早め早めの対応で、熱中症を予防しよう！



のどが渇く前に水分補給



疲れたと感じる前に休憩

熱中症から自分を守るために実行したいこと



睡眠・栄養・運動、規則正しい生活習慣で体力をつける



たくさん汗をかいたら水分だけでなく塩分も補給



無理をしない
30分に1回は休憩を取る

日頃の体調管理が大切 こんなときは要注意・熱中症



朝ごはんを食べていない



発熱や下痢など体調不良



寝不足

室内でも熱中症対策が必要です！



総務省 消防庁のデータ(令和5年5月～9月)によれば、
熱中症の発生場所の約4割が「住居」(敷地内全ての場所を含む)だそうです。
次のような点に留意して、室内でも熱中症を予防しましょう！

部屋の温度・湿度を
こまめに確認する

高温多湿では
ないですか？



適切な室温
(目安は28℃以下)に保つ

エアコンの除湿機能も活用しよう！

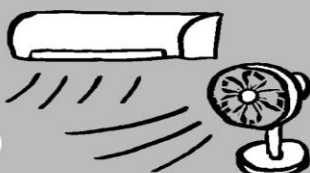


のどがかわいていなくても
こまめに水分を補給する

汗をかいたときは塩分も！



夜間(就寝中)の
熱中症にも注意しましょう。
適切にエアコンなどを使い、
寝る前の水分補給も
忘れずに！



適切な応急処置が大切です！！



熱中症の応急処置は

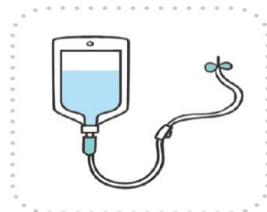
「FIRE」!



Fluid

液体（水分＋塩分）の経口摂取

意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる（※自力で飲めない場合は、できるだけ早く医療機関に搬送して点滴を行う）



Icing

身体のコリ

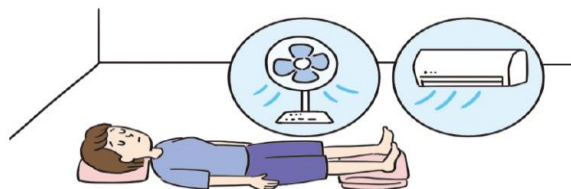
衣服をゆるめる／手や足、ほほを冷やす／水を口に含んで体に吹きつける／うちわや扇風機で風を送る



Rest

運動の休止・涼しい場所で休む

運動や作業を止め、涼しい場所（可能であれば冷房のある部屋）で休ませる



Emergency

「緊急事態」の認識・119番通報

119番通報（救急車の手配）／意識状態・体温のチェック／現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明



ー 熱中症の予防はよい汗から ー



運動などで身体を動かしたり、お風呂で湯船につかってあたたまったりしてこまめに汗をかくことで、汗に含まれる塩分を調節する仕組みなどが向上します。

熱中症予防のために覚えておきたい汗のこと



汗をかくことで体温の上がりすぎを防ぐことができる



スッカリする汗はサラサラ、疲れる汗は塩分が多くてベトベト



いい汗をかくためには、冷房は控えめに運動をしよう！



汗をかいたら、こまめにふいたり着替えたりしよう！



今回は「熱中症」についてのほけんだよりでした。

予防のために「熱中症対策グッズ」を活用している人もいると思いますが、まずは涼しい服装を心がけることが大切です。ジャージを着たまま「暑い！！」と言っている人も多いようですが、学校ではできる限りTシャツとハーフパンツになって風通しよく過ごしましょう。