

ほけんだより

令和7年(2025年)6月30日
札幌市立新琴似小学校 No. 4

暑い日が多くなり、これから本格的な夏がやってきます。水泳学習も始まり、外での活動も多くなってきます。これからの時期は熱中症予防のためにも、こまめな水分補給や汗の始末、規則正しい生活リズムなどで夏を元気に過ごしてほしいと思います。



覚えておこう

水分補給のコツ



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渴く前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に



朝起きたとき、お風呂の後は
コップ一杯分プラス

鼻血が出た!?



正しい手当は?



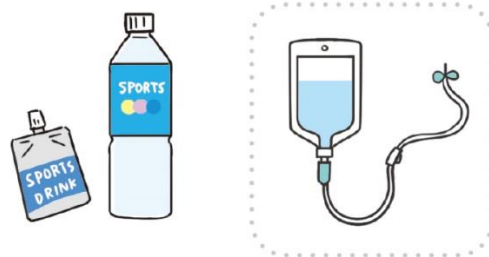
気温が高くなってきたせいか、のぼせて鼻血が出る人が多くなっています。鼻血が出た時にどうしたらいいのか正しい手当の仕方を覚えておくといいですね。

熱中症の応急処置は

「FIRE」!

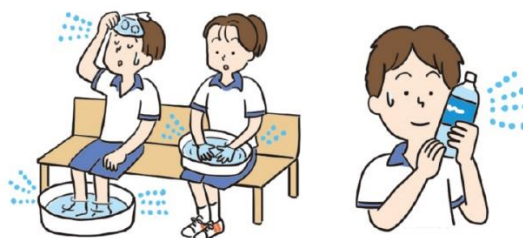
F Fluid 液体（水分＋塩分）の経口摂取

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）



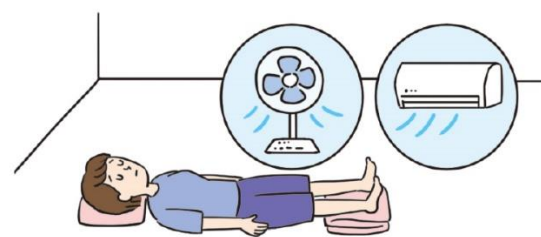
I Icing 身体の冷却

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



R 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



E 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



熱中症の症状

けい しょう 軽症



たちくらみ・めまい
足がつる など



頭痛、吐き気・嘔吐
だるさ など

じゅう しょう 重症



たおれる、意識がなくなる
体のけいれん、汗がかけない など