



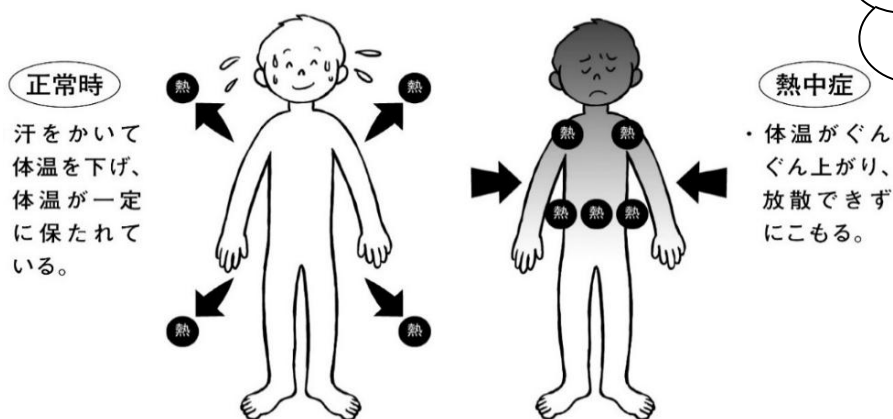
令和8年5月7日
練馬区立大泉中学校
熱中症予防号 保健室

5月になりました。運動会練習も始まり、熱中症が心配される季節です。保健だよりを確認して、まずは自分でできる熱中症対策を行ってください。

【熱中症とは・・・】

高温多湿な環境で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能が働かなくなり、体内に熱がこもる病気のことです。

めまい、たちくらみ、頭痛、
吐き気、倦怠感 など。
場合によっては命に
関わることも・・・。



熱中症対策の基本①水筒を持参する

昨年、熱中症の疑いで保健室に来た人の半分以上に共通していたことは、「水筒を持ってきていない」ということでした。学校には冷水器が設置されています。水筒への水分の補充はできるので、必ず水筒を持参してください。

また、のどがかわいていなくても、こまめに水分をとることが大切です。スポーツドリンクには塩分や糖分が含まれているため、水分やエネルギーをはやく吸収することができ、熱中症対策に効果的です。

水筒や水分補給について心配なことがある人は、担任の先生や保健室の先生に相談してくださいね。

水分補給のポイント



麦茶やスポーツドリンクが
おすすめ！



こまめに飲む



大量に汗をかいたら
塩分もとる

※カフェイン入りのお茶は利尿作用があり、体内の水分を減らしてしまうため、飲み過ぎないようにしましょう。

熱中症対策の基本②朝食を食べて登校する

大泉中の生徒は、「朝食を食べていない」または「食べる習慣がない」という人も多くいます。

人は寝ている間に約500mlもの水分を失っています。そのため、起きたときには体が脱水状態となっています。朝食を食べることで体のバランスが整い、熱中症になりにくい体をつくることができます。

熱中症対策の基本③睡眠環境を整える

寝ている間にも熱中症になるリスクがあります。通気性や吸水性の良い寝具をつかったり、エアコンや扇風機を利用したりして、寝ている間の熱中症を防ぎましょう。

睡眠不足も熱中症の要因の1つです。ぐっすり眠ることができるように、睡眠の環境を見直してみてください。

熱中症の症状と手当

★保健室からのお願い★

熱中症は、重症度が上がると命の危険にさらされます。そうなる前に、適切な対応をとることが大切です。

自分のことはもちろん、自分の周りで体調が悪そうな人がいたら、すぐに近くにいる先生に知らせてください。よろしくお願いします。

覚えておこう 脱水症 チェック



手の甲の皮膚をつまんでみる



爪をぐっと指で押してみる



どちらもすぐに元に戻らないときは脱水症の可能性あり！



重症度Ⅰ度

(熱失神)

- ・気分が悪い、ぼーっとする
- ・めまい、立ちくらみがある

風通しのよい日陰や、冷房の効いた場所に移動します。衣服をゆるめ、足を高くして仰向けに寝かせます。



(熱けいれん)

- ・手足がしびれる
- ・筋肉のこむら返りがある(痛い)

手足のしびれや筋肉痛が起こったら、塩分を含んだ飲み物を補給するようにしましょう。



重症度Ⅱ度

(熱疲労)

- ・頭ががががする(頭痛)
- ・吐き気がする、吐く
- ・体がだるい(倦怠感)
- ・意識がなんとなくおかしい



涼しい場所に運び、衣服をゆるめて足を高くして寝かせます。体を冷やし、吐き気などがなければ、水分・塩分を補給させます。自力で飲めないときは医療機関に搬送します。

重症度Ⅲ度

(熱射病)

- ・意識がない
- ・体がひきつる(けいれん)
- ・呼びかけに対して返事がおかしい
- ・まっすぐに歩けない・走れない
- ・体が熱い



命の危険がある状態です。すぐに救急車を呼び、体の冷却を続けます。意識がない場合は横向きにして、気道を確保します。