

ほけんだより 7月

7月の保健目標：夏を健康に過ごそう

令和8年7月15日
千代田中保健室

一気に気温が上昇し、本格的な夏が来ました。みなさんにとって有意義な夏になるように、暑さと上手に付き合い、健康に過ごしましょう🌞
夏休み明け、元気なみなさんと会えることを楽しみにしています！

暑さを避ける、身を守る

暑さが厳しくなってくると、自分でも知らないうちに、脱水症や熱中症になってしまうことも。一度熱中症になると、二度目を起こしやすくなったり、数日間は安静を保つ必要がある場合も考えられます。

水分補給をしていれば熱中症にかからないなんてことはありません!!
暑い日には、日陰や涼しい場所でこまめに休憩したり、冷たいタオルや飲み物で体を冷やし、体の中に熱がこもらないようにしましょう！

普段から水筒を持ち歩き、室内でも屋外でも、喉が渇く前に水分補給をするように心がけてください！💧

そして、朝ご飯を食べていないと、熱中症リスクが上がります🍽️寝坊してしまっても、おみそ汁やスープだけでも飲んで塩分を摂取しましょう！

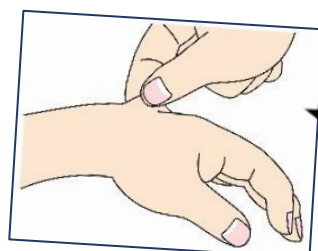
熱中症の重症度と応急処置

覚えておこう！

重症度	症状	分類	応急処置
Ⅰ度 (徐々に改善 →応急処置と 見守り 改善がない →医療機関)	めまい、立ちくらみ、失神 意識障害はなく、自分で水分補給できる。	熱失神 	足を高くして寝かせる。 涼しい場所に移動し、水分補給をする。
	筋肉痛、筋肉の硬直(こむら返り) 暑い中で汗をかいて、運動中に手足がつったり、筋肉がけいれんしたりする。	熱けいれん 	涼しい場所に移動し、0.9%食塩水など、濃いめの食塩水の補給や経口補水液を飲む。
Ⅱ度 (医療機関へ)	頭痛、吐き気、嘔吐、下痢、だるさ、全身がぐったり 暑い中で運動して汗をかくことで症状が起こり、熱を放散できなくなる。熱けいれんよりも深刻で、大量の塩分や水分が不足するため、症状も重くなり緊急を要する。	熱疲労 	涼しい場所に移動し、0.2%食塩水、スポーツドリンクなどで水分・塩分を補給する。 「吐き気」または「吐く」という症状があったり、自力で水が飲めない場合は要注意。 <u>すぐに病院を受診する</u> 。
Ⅲ度 (救急搬送)	高体温、意識障害 <u>体温調節機能が働かなくなって起こる。生命に関わる重い症状。</u> 意識もうろう、疲労感、めまい、頭痛、吐き気、汗が出ない、皮ふの乾燥、反応がにぶいなど。	熱射病 	一刻も早く体温を下げる! 氷水の浴槽に体をつける。ない場合はエアコンを最大にかけ、扇風機も回し、氷水を浸したタオルを全身に当てる。タオルはどんどん入れ替える。またはホース等で水を全身にかけ続ける。 <u>手当てと同時に救急車を呼ぶ</u> 。

覚えておこう！

脱水症チェック



手の甲の皮をつまむ

どちらも3秒以内に戻らない場合は
脱水症の可能性あり！



爪をぐっと指で押す

脱水症とは、体に水分が不足している状態のこと。軽度の脱水症が熱中症の始まりになる場合も。↑のチェック症状に当てはまる場合には速やかに水やスポーツドリンク、経口補水液等を摂取するようにしましょう！💧

大丈夫？ そのひと言で救える命がある



学校で起こる熱中症は、毎年約5,000件*。死亡事故の多くが体育の授業や部活動などのスポーツ活動中に起こっています。

もっと練習してうまくになりたい

みんなの足を引っ張りたくない

がんばり屋さんは、自分でも気付かないうちに無理をしがち。
もしもつらそうな友だちがいたら、あなたが声を掛けてあげてください。

大丈夫？

水分
とってる？



あなたのひと言が、友だちの命を救うかもしれません。
自然に声を掛け合える雰囲気をみんなで作っていきましょう。