



令和6年7月1日
豊川市立長沢小学校
保健室

あつひが続いたり、雨がふってじめじめしたりと、**熱中症**が心配される時期になりました。**熱中症**は対策をすることで防ぐことができます。夏休みまであと少し元気にすごしましょう。

ねっちゅうしょう 熱中症に気をつけよう！

熱中症は、軽い症状からはじまり、次第に重い症状になっていきます。自分の体調に早く気づき、手当てをして、重症化を防ぐことがとっても大切です。**熱中症**は予防することができます。**熱中症**予防の基本は規則正しい生活習慣を送ることです。十分なすいみんと休養、3食きちんと食べること、特に朝ご飯は1日のエネルギーになるため、とても大切です。エネルギー不足の人は**熱中症**になりやすくなってしまいます。その他にもこまめな水分補給や暑さをさける、身体を冷やすことなどが有効です。ぜひ試してみてください！

熱中症の症状

軽症



立ちくらみ・めまい
足がつる など



頭痛、吐き気・嘔吐
だるさ など

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

ながさわしょう ねっちゅうしょうたいさく 長沢小の熱中症対策

右の図のイラストが高学年げんかんに貼ってあります。3つ目の「危険！外では遊べません」のイラストが出ていたら、**熱中症**になるリスクが高いため、外で遊ぶことはできません。イラストを確認してから外に行きましょう。



ほぼ安全！外であそんでもだいじょうぶ○

ちょっと危険！水とうを持って外に行こう！



危険！外ではあそべません。

ねっちゅうしょう 熱中症が起こるのは炎天下 だけじゃない！

プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと**熱中症**のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

睡眠中に

眠っている間も呼吸から汗の揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

対策の基本はこまめな水分補給。
朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間には、意識して水分をとりましょう。

