

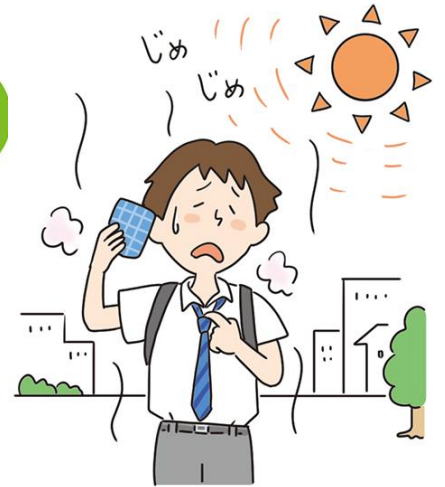


FINE

令和8年7月17日
NO. 8 岩出第二中学校

こんな日は **熱中症** に **注意!**

- ☑ 急に暑くなった
- ☑ 湿度が高い
- ☑ 気温が高い
- ☑ 風がない



暑さがより一層厳しくなってきました。夏休みに入り、生活リズムが崩れやすいこの時期は熱中症に要注意です。

こまめに水分を補給したり、WBGT(=暑さ指数)が高い日は、屋外活動やスポーツなどを控えたり、自分なりに熱中症対策をしましょう。十分な睡眠をとることや朝食を食べることも対策の1つですよ。

「自分の健康は自分で守る」ことを意識することが大切です!

熱中症とは

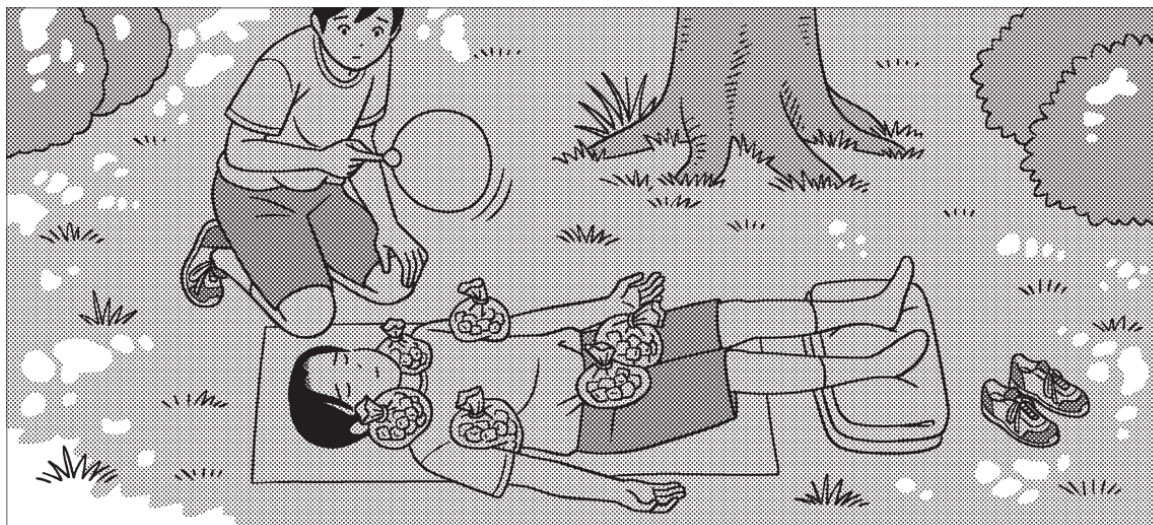
「熱中症」とは、高温な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもることによって様々な症状がみられる状態のことです。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては命を失うこともあります。

熱中症の症状

軽 症	中 等 症	重 症
 ・めまい、立ちくらみ ・手足のけいれん ・筋肉のこむら返り	 ・頭痛 ・吐き気、嘔吐 ・倦怠感 けんたいかん	 ・高体温 (40℃以上) ・呼びかけに対し、返事がおかしい ・意識がない

症状・程度別の応急手当

めまいやけいれん、頭痛、倦怠感など（軽症～中等症）



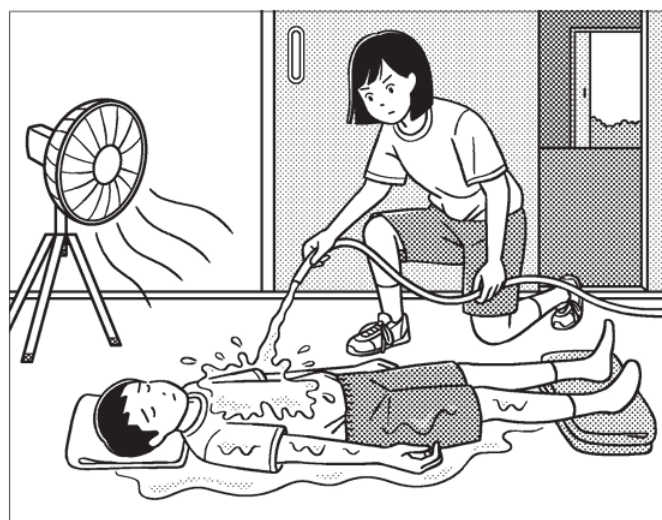
涼しい場所（冷房の効いた部屋、風通しのよい木陰など）に移動して、スポーツドリンクや経口補水液などで、水分・塩分を補給します。めまいや立ちくらみがあるときは、皮膚の血流が増加して、脳の血流が低下しているため、体の表面を氷のうで冷やす方法もあります。

頭痛や倦怠感があるときは、太い血管が通っている首、脇、足の付け根などを氷や氷のうで冷やします。体表面の温度が高いときには、水でぬらしたタオルを体全体に当てる方法も効果的です。

高体温、意識がないなど（重症）



いつ、誰が、どのような状況になったのかを伝える



高体温（40℃以上）や意識がない場合には、命に関わるため、すぐに救急車を手配します。体温を下げるのが救命につながるため、救急車を待つ間は、風通しのよい涼しい場所に移動させて、ホースで直接体にかけたり、扇風機で風を当てたりして、体を冷やします。

いつどこで誰が熱中症になるかわかりません。しんどい時はすぐに涼しい場所で休むこと、また周囲の人の異変に気づいて、声をかけるなどの行動ができるといいですね！長い夏休みですが、健康に気をつけて過ごしてくださいね。