

ほけんだより

令和8年6月8日
上岩出小学校 保健室

暑い日が増えてきました。気温や湿度が急に高くなる季節になってきましたね。
気温や湿度が高い日は、体の中に熱がたまり、「熱中症」になることが
心配されます。元気に学校生活を送るために、熱中症について、
正しい知識を持ち、暑さに負けないからだ作りをしましょう。



熱中症 ってなに？

気温や湿度の高さなどに体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び名のことです。
めまい、たちくらみ、筋肉痛のほか、症状が進むと、命に関わることもあります。

なぜ 熱中症 になるの？



人は体を動かすと、体内で熱が作られ体温が上がります。
汗をかくことや皮膚から熱を逃がすことで、体温は調節されます。
しかし、その日の体調、水分不足などが原因でその機能がうまく働かなかったり、気温や
湿度が高すぎて体が対応できないと、体に熱がこもり、熱中症になってしまいます。

重症度 と 対応

	軽症	中等症	重症
症状	■めまい ■立ちくらみ ■筋肉痛 ※意識ははっきりしている 	■頭痛 ■吐き気 ■嘔吐 ■体のだるさ など・・・ 	■意識がない ■けいれん発作 ■受け答えがおかしい 
対応	水分・塩分をとらせ 様子を見る	自分で水が飲めないときは 119番通報	ただちに119番通報

重症度にかかわらず、
涼しい場所に寝かせて
体を冷やします！



もし体調不良の子がいたら、
すぐに大人に知らせましょう。

まいにち もの 毎日の持ち物



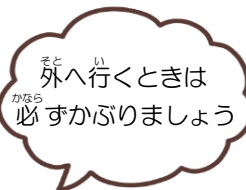
あせ
汗ふきタオル



おお すいぶん
多めの水分



ぼうし



そと い
外へ行くときは
かならず かぶりましょう



した き が
下着の着替え

がっこう ねっちゅうしょうたいさく 学校での熱中症対策

「暑さレベル」の掲示について

けいじばしょ ■ 掲示場所

① 職員室前

② 相談室A・B前（1・2年生のくつばこ近く）

※ 毎日、運動場に行くまえに暑さレベルを確認し、
 そと あそびに 外に遊びに行ってください。



レベル5のときは
 うんどうじょう あそ 運動場で遊べません。

あつさ レベル	WBGT あつ しすう 暑さ指数	き 気をつけること	
5	31以上		そと うんどう ちゅうし 外での運動を中止しましょう。
4	28~31		はげしい うんどう はげしい運動はさけましょう。
3	25~28		こまめに きゅう けい・すいぶん こまめに 休けい・水分をとりましょう。
2	21~25		こまめに すいぶん こまめに 水分をとりましょう。
1	21以下		やす じかん かならず すいぶん 休み時間に 必ず水分をとりましょう。