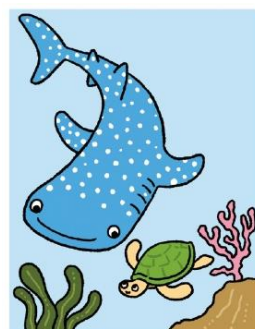


R 7年7月18日 No.4
みなみやましょうがっこう ほけんしつ
南山小学校 保健室

なつやす 夏休みは、いろいろな経験をして成長できるチャンス!!
いま 今しかできないことを探してみませんか? 休み明け、新たな
経験を通して体も心も成長したみなさんから、どんなこ
とがあったか聞かせてもらえるのを楽しみにしています。
まいにち あつ ひ つづ 毎日、暑い日が続きますが、熱中症に気をつけながら、
べんきょう うんどう あそ 勉強も運動も遊びも楽しんでくださいね♥



ねっちゅうしょう 熱中症に気をつけて!!

ねっちゅうしょう 熱中症の症状は?

ねっちゅうしょう 熱中症にないやすい要因と予防法

からだ 体	こうどう 行動	かんきょう 環境
* 睡眠不足 * 朝食 抜き * 下痢や発熱などの 体調不良	* 激しい運動 * 慣れない運動 * 長時間の運動	* 気温・湿度が高い * 急に暑くなった * 風がないor弱い
規則正しい 生活習慣	運動量の調整・ 水分&塩分補給	暑さ指数 (WBGT) の把握

じゅうしょうどいち と けいしょう 重症度I度[軽症] = 経過観察

- ☐ 意識ははっきりしている
- ☐ めまい・立ちくらみがある
- ☐ 筋肉痛・こむら返りがある
- ☐ 大量の発汗がある
- ☐ 生あくびがでる



★ 応急手当 ★

涼しい場所へ移動・体を氷で冷やす
足を挙げて寝かせる・水分&塩分補給

じゅうしょうど に と ちゅうとうしょう 重症度II度[中等症] = 受診

- ☐ 意識が何となくおかしい
- ☐ 吐き気があるor吐く
- ☐ 頭が痛い
- ☐ 体がだるい (=倦怠感)



I度の応急手当に加えて
すみやかに医療機関を受診する

じゅうしょうどさん と じゅうしょう 重症度III度[重症] = 救急要請

- ☐ 意識がない
- ☐ 呼びかけに対して返事がおかしい
- ☐ 体がひきつる (=痙攣)
- ☐ まっすぐ歩けないor走れない
- ☐ 体が熱い



★ 救急車を呼び、全身を冷やす

じゅうしょうどよん と じゅうしょう 重症度IV度[重症] = 救急要請

- ☐ 意識がない
- ☐ 表面体温40℃以上 (脇下体温計で測定)、あるいは皮膚が明らかに熱い



★ 救急車を呼び、
全身を冷やす

ねっちゅうしょう 熱中症の予防対策



十分な睡眠



栄養バランスのよい食事



帽子をかぶる



水分&塩分補給



保冷剤などで首を冷やす



木陰などでときどき休む



ちゃぱつ
茶髪やピアス、マニキュア

A cartoon illustration of a young girl with short brown hair styled in pigtails with red bows. She has large, expressive eyes, rosy cheeks, and a gentle smile. She is wearing a light pink long-sleeved shirt with a white lace collar and a small necklace with a heart-shaped pendant.

なつやす けいかく た
夏休みの計画を立てよう！！



						
8月4日	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日	8月9日	8月10日
						
8月11日	8月12日	8月13日	8月14日	8月15日	8月16日	8月17日
						
8月18日	8月19日	8月20日	8月21日	8月22日	8月23日	8月24日
						
8月25日	8月26日	8月27日	8月28日	8月29日	8月30日	8月31日