

ほけんだより

～熱中症対策!特別号～

令和7年度 国府中学校 保健室

梅雨に入り、じめじめとした日が続いています。そろそろ気温が高くなりそうです。毎年これくらいの時期から、熱中症による来室が増えてきます。熱中症にならないために、自分でできる予防や対応について覚えておきましょう。

熱中症の原因は3つの〇〇不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



1日にとるべき水分量

1.2L

(食事等に含まれる水分を除く)

ただし、たくさん汗をかいたときは、それに見合った水分と塩分をとる必要があります。水分・塩分は食事でもとることができるため、朝食を抜くことがないように、1日3食しっかりととりましょう。

熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう!

熱中症への対応

自分や周りの人が熱中症になってしまった時のために、手当の仕方を知っておきましょう。

学校でできる応急手当

- ▶ 涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめ、脚を高くして寝かせる。
- ▶ 氷嚢や冷水等で体を冷やす。
- ▶ 経口補水液等での水分補給
- ▶ つった筋肉のストレッチ

※症状によっては、医療機関への移送または救急搬送を行います。

※保健室には、経口補水液や保冷剤等を置いています。必要な時に活用できます。保健室まで知らせてください。



暑い時期の学校生活の約束

- ・しっかりと睡眠、朝食をとり、登校しましょう。
- ・学校には必ず水分を持ってきて、こまめに水分補給をしましょう。
- ※体調不良を感じたら、早めに周りの先生に伝えましょう。

裏面には、熱中症対応のフローチャートを載せています。