

水ほけんたより 7月

令和6年7月1日
水海道中学校夜間学級
保健室

～熱中症に注意しよう！～

7月に入り、いよいよ夏本番をむかえます。夏に特に注意してほしいのが、熱中症です。暑くて湿度が高い夏は、熱中症になる危険性が高まります。熱中症を予防して、夏を元気に過ごしましょう！

熱中症の症状

軽症



立ちくらみ・めまい
足がつかえる など

重症



頭痛、吐き気・嘔吐
だるさ など



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

熱中症を予防するためには…



すいぶん
こまめに水分を
ほきゆう
補給する



えんぶん てきど
塩分を適度に
せつしゆ
摂取する



ぼうしをかぶる



つうきせい ふくき
通気性のよい服を着る

「熱中症かも？」と思ったら

ひかげ くーらー
○日陰やクーラーのかかったすずしい部屋に移動する

すいぶん えんぶん ほきゆう
○水分・塩分を補給する

いふく
○衣服をゆるめる

くび した ふと
○首やわきの下、太もものつけ根を氷や保冷剤などで冷やす



いしき
意識がなくなるなど、**危険な症状**がみられた場合は、
まけん しょうじょう
すぐに救急車を呼びましょう！

