

ほけんだより 7月

2026年7月6日
三妻小学校保健室

暑い日が続いていますね！この時期気をつけたいのが「熱中症」です。自分は大丈夫！と思わず、熱中症について知り、よぼうしましょう。

熱中症ってなに？

暑さやはげしい運動によって体に熱がこもり、体温調節がうまくできなくなるしょうたいです。

軽度

- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉のけいれん
- 手足のしびれ

ひとやすみ

すずしいところで
休けいと水分をと
ろう

中度

- 頭痛
- はき気
- 体のだるさ
- 集中できない

すぐにしよち！

「対応のきほん」
を参考に。症状が
よくならないとき
は、病院へ。

重度

- 意識がない
- よびかけへの反応が弱い
- まっすぐ歩けない
- けいれん
- 高体温

すぐに救急車を（119）

体を冷やしながら
救急車を待つ

対応のきほん

- すずしいところで休む
- 水分ほきゅう
(スポーツドリンクなど)
- 体を冷やす
(首やわき、足の付け根など太い血管があるところ)

大切！ 熱中症予防の「かきくけこ」

か 風通しをよく

通気性のよい服、ぼうしを身に付けよう

き 休けいする

30分に1回休けいしよう

く クーラーをつかう

暑い時間はすずしい部屋です

け 健康的な食事とすいみん

熱中症になりにくい体作りをしよう

こ こまめな水分ほきゅう

のどがかわく前に飲む

みつま小の熱中症たいさく

休み時間の外遊びや体育、水泳学習は次のような基準できめていきます。
外遊びができるかは、カラーコーンでお知らせします。

WBGT (暑さ指数)	カラーコーン	外遊び・体育など
31以上	赤	原則運動、外遊びは禁止 休み時間は室内ですごそう
28以上 31未満	黄	はげしい運動はさけ、こまめに水分と休けいをとろう
28未満	青	水分と休けいをこまめにとろう

夏休みまであと少し。健康にすごそう！