

えがお

No.3

令和8年5月22日

片貝中学校 保健室



急な暑さに備えた対策を！

先週は、5月にも関わらず30℃近い暑さの日がありました。暑さに慣れていないこの時期こそ熱中症予防が大切です。みなさんには、「体」の準備と「道具」の準備ができているか、確認してほしいです。

体の準備チェック項目

- ☐ メディアの利用をコントロールして睡眠時間を確保できていますか？
- ☐ どんなに遅くても日付が変わる前までに寝ますか？
- ☐ 朝ごはんを食べて登校していますか？

道具の準備チェック項目

- ☐ 自分に必要な量の水筒を持っていますか？
- ☐ 気温や気候に合わせた柔軟な服装選びができていますか？



熱中症は、高温の環境下で、発汗による体温調節がうまく働かなくなり、体内に熱がこもることによって、さまざまな症状が起こる状態のことです。室外でも室内でも起こります。



水分補給と水筒の中身について

中学校では、1年を通じで水筒を持参してかまいません。

中身は、**水、お茶、スポーツドリンク**です。1日を通して必要な量を準備してください。熱中症予防として大切なことは、**こまめに水分補給**をすること！です。

服装等について

炎天下の中の登下校時の対策のために、日傘やアームカバー、ネッククーラーを使用することもできます。登下校に限らず、アトピーや日光アレルギー等の心配がある場合には、登下校時に限らずアームカバーを使用することも可能です。

また、教室では扇風機やエアコンを使用します。同じ環境下でも暑いと感じる人、涼しいと感じる人もいますので、ベストや長袖体操着で調整できるように準備をしてください。



<熱中症の症状>

<初期症状>

- ・めまい
- ・顔のほてり
- ・脈が速くなる
- ・こむら返りや筋肉のけいれん

<中等度症状>

- ・からだがだるい
- ・吐き気
- ・頭痛
- ・汗のかき方がおかしい

<重症>

- ・体温が高い
- ・呼びかけに反応しない
- ・まっすぐ歩けない



病院受診は様子見て

早めに病院受診を！

救急車を呼ぶ！

応急処置のポイント

1. 涼しい場所に移動
2. 水分補給(水やスポーツドリンク)
3. 体を冷やす + 風をあてる

冷やす場所

足の付け根
など

首の周り
脇の下



熱中症の応急処置

- ① エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難



- ② 衣服をゆるめ、体を冷やす(首の周り、脇の下、足の付け根など)



- ③ 水分・塩分、経口補水液などを補給



自力で水が飲めない、応答がおかしいときは、
ためらわずに救急車を呼びましょう！

ヘルスラン干委員会が、生徒の健康安全を守る活動を進めています！

暑さ指数のお知らせ

長岡の観測地点を調べて表示します。



給食準備時間チェック

みんなで協力して準備時間の短縮！食べる時間を確保しています！

