

今年は、まだ5月だというのに全国的に30℃を超える猛暑。まだ暑さに慣れていない時に急に気温が上昇し、湿度が高くなると「熱中症」の危険が増します！

「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけるとともに、体育や部活動時はもちろんのこと、教室内や体育館などでの授業の際も、こまめに「塩分・水分」を摂取しましょう（少なくとも 500mL2本程度）。また、ハンカチやタオルは1日2枚、体育や運動部の活動がある時は下着等の着替えも持参しましょう！

日頃の体調管理が大切 こんなときは要注意・熱中症



あさ 朝ごはんを食べていない



ほつねつ げり たいちようふりよう 発熱や下痢など体調不良



ね ぶ ぞく 寝不足

熱中症から自分を守るために実行したいこと



すいみん えいよう うんどう 規則正しい生活習慣で体力をつける



たくさん汗をかいたら 水分だけでなく塩分も補給



無理をしない 30分に1回は休憩を取る

持っていますか？ ハンカチ・タオル

清潔な

汗をかいたとき

雨にぬれたとき

手を洗ったとき



屋外でカミナリから身を守るには

両手で 両足を そろえる

両足を そろえる

近くに建物がないときは このポーズを！



はや はや たいおう ねつちゆうしよう よ ぼう
 早め早めの対応で、熱中症を予防しよう！



かわ まえ すいぶんほきゆう
 のどが渇く前に水分補給



つか かん まえ きゆうけい
 疲れたと感じる前に休憩

暑い夏こそ肌着を着よう！



暑いときや運動をしたとき、たくさん汗をかきますね。
 体からは汗だけでなく、汚れも出てきます。
 肌着は体から出る汗や汚れを吸い取るので、
 肌をさいけつに保つことができます。
 また、汗はそのままとしておくと、
 袖口によってにおいが発生しますが、
 肌着で吸い取ることでおいを減らします。



肌着は汗を吸い取って蒸発させやすくして、
 体温を一定に保つ効果があります。
 また汗は、乾くときに体温を下げて調節します。
 そのため、暑かったり運動をしたりして汗をかいたときに
 肌着を着ていないと、汗が出たままの状態で、
 体温が下がりにくく、暑いままやみ減ります。



熱中症は『FIRE』で応急処置

F

Fluid…液体（水＋塩分）の経口摂取または点滴
 意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる。
 意識がもうろうとしていれば、できるだけ早く点滴を行う



I

Ice…身体の冷却

衣服を脱がせる／氷嚢などで首筋・わきの下・足の付け根など、太い動脈が
 通る部位を冷却／水を体に吹きつける／うちわや扇風機で風を送る



R

Rest…運動の休止・涼しい場所で休む

涼しい場所（木かげなど。可能であれば
 冷房のある部屋）で休ませる



E

Emergency…「緊急事態」の認識・119番通報

119番通報（救急車の手配）／意識状態・体温のチェック／
 現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明



【参考・引用文献：健康教室 2018】