

7月 ほけんだより

「一生モノの熱中症対策を
中学生の今、身につけよう」
特集号

一宮市立萩原中学校
第4号
令和6年6月24日

熱中症 I 軽度



①めまい
(@.@)

②手足のしびれ
(足がつる)・筋肉痛

I 軽度の熱中症 手当て

①スポーツ
ドリンク・経口
保水液飲む

②体を冷やす
@ 涼しい場所

③服をゆるめる・体を楽にする



熱中症の症状 II 中等度



①頭痛

②はき気

③力が
入らない

④だるい

症状を数分ごとに経過観察！
悪化したら救急車を呼ぶ！

II 中等度熱中症 手当て



体を冷やす 首

うちわ

霧吹きで
水かける

わき

足高く

スポーツ
ドリンク・
経口補水液
飲ませる

足の
つけね

くつ下
めがす

救急車到着までに行う手当

熱中症の症状 III 重度

救急車を呼ぶ！

ぼーっとしている



まっすぐ走れない
・歩けない

水分が取れない
高い体温

自分で持っていくモノ！

- ・ スポドリ・経口補水液
- ※水、お茶だけは塩分が取れない
- ・ 保冷剤
- ・ 冷感タオル
- ・ タオル
- ・ うちわ（せんす）

「塩分＋糖質」
が含まれていると
吸収が早い！

糖質の取りすぎ注意！
スポドリは、水やお茶に
プラスして持ってくるよう
にしましょう

運動時の水分補給



運動前



運動中



運動後



暑さに強い体づくり



睡眠



食事

ぼうし



かぜ通しのよい服・白っぽい服