

年 組 番 氏名

ほけんもくひょう
〈7月の保健目標〉

ねっちゅうしょう よほう
熱中症を予防しよう

浅羽中学校
保健室

(1)こんなとき、熱中症は起こりやすい！

①こんな日は注意しましょう。

- 気温が高い
- 風が弱い・湿度が高い
- 急に暑くなった

25℃以上、
蒸し暑い日は
要注意だよ！



②こんな人は注意しましょう。

- これまでに熱中症になったことがある人
- 体調の悪い人（睡眠不足・朝食ぬきなど）
- 暑さに慣れていない人
- 持病がある人、体の弱い人
- 太っている人



(2)熱中症にならないために

①水分をこまめにとろう。

（汗をかいた後はスポーツドリンクを
飲もう）



②涼しいところで何度も休憩をとろう。

（目安は30分に1回）



③帽子をかぶったり、日陰を歩いたり、薄着になったりしよう。

④睡眠を十分にとろう。（目標11時就寝）



⑤3食バランス良く食べよう。（特に朝食は大切！！）



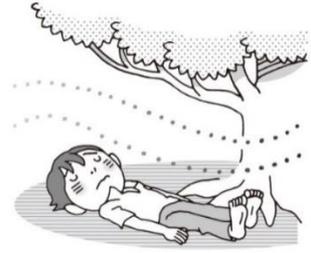
(3)熱中症になったら

めまい・立ちくらみ・筋肉痛・汗が止まらない

→涼しい場所に移動し、
衣服をゆるめ、
水分と塩分をとり、休みましょう。

頭痛・吐き気・だるい・ぼんやりして力が入らない

→涼しい場所に移動し、
衣服をゆるめ、
水分と塩分をとり、休みましょう。
首・わきの下・足の付け根を冷やします。



自分で水分がとれない・意識がない・けいれん・体温が高い・返事がおかしい

→ **救急車を要請します。**



参考：日本学校保健研修者「健」、新型コロナウイルス感染症に対応した袋井市教育活動ガイドライン
子どものスポーツ活動中の熱中症予防 GUIDE BOOK ガイドブック

◆ ◆ 今月の睡眠チェック！！～平日の様子を振り返りましょう～

〔 チェック内容 〕

目標就寝時刻 夜11時までに就寝できましたか？

◆ あてはまるところに ○ をつけましょう

- ・よくできた
- ・まあまあできた
- ・できない日の方が多かった
- ・ほとんどできなかった