

げんき



ほけんだより
美唄市立中央小学校 保健室
令和8年6月2日発行

ねっちゅうしょう よ ぼう 熱中症を予防していこう！

あつ さを避ける、み 身を守る、まも ことが大切です！

今週から、ぐっと暑くなります！

扇風機やエアコンで温度を調節

ネッククーラー、ひんやりタオルなどを活用する

外に出る時は、帽子をかぶる

天気の良い日は、日陰の利用
こまめな休憩

風通しの良い服を着ましょう

遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用しよう

水分補給をこまめにしましょう！

水分を20%失うと死亡の恐れ 注意

人間は1日に2.5ℓの水が必要！



人間のからだは60%が水です！

のどがかわきは脱水症状！

のどがかわく前に水分をとろう！

5%失うと		脱水症状や熱中症など症状が現れます
10%失うと		筋肉の痙攣や循環不全などが起こります
20%失うと		死に至ります

ねっちゅうしょう 熱中症の おうきゅうしよ ち 応急処置

涼しい場所へ避難し服をゆるめよう！

首、わきの下、太もものつけ根を冷やそう

水分を補給しよう

意識がない場合、無理には飲ませない

こんな時は救急車！

- 意識がハッキリしない
- もしくは、意識がない
- 吐き気や嘔吐がある
- 痙攣を起こしている