



2025年 6月 30日 鳥飼東小学校 保健室

★お家の人と一緒に読んでね

2024年 5月～9月に

熱中症になって救急車

で運ばれた人の数です



97,578人

前の年と比べると、なんと 6000人以上も増えました！！

これからどんどん暑くなるので、しっかり熱中症対策をして

暑さから身を守りましょう！

熱中症の原因は
3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなつて、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかりと寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝夕など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

熱中症の症状

軽症



頭がクラクラする
足がつる



頭痛・吐き気
体のだるさ



たおれる・意識がなくなる
体がけいれんする

など

重症

熱中症かも!?

と思ったら

エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ



首のまわり、
わきの下、
足の付け根を
冷やす



経口補水液などで
水分補給



★こんな症状は、救急車を呼びます→自分で水分が取れない

呼びかけに反応しない

保護者の方へ

- 1 学期の健康診断が終わりました。ご協力ありがとうございました。検診の際に欠席されていたお子様で、何か気になる症状等がございましたら、ご家庭で受診してください。「健康診断結果のお知らせ」を受け取られたお子様は、夏休み中の受診をお勧めします。また、健康診断の結果を記載した健康カードを全児童に配付しますので、確認されましたら 1 学期中に返却願います。
- 教室の座席によっては、クーラーの風が当たりやすい場合があります。体が冷えたり、お腹をこわしやすいお子様には、上着を持たせてください。
- この時期は特に、熱中症予防のためにも、睡眠と朝食をしっかりとって登校するようご家庭でもお声かけください。