



令和7年5月29日
白川郷学園 前期課程
保健室NO.7

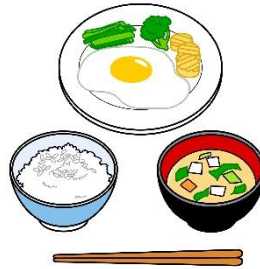
熱中症は、気温の高い日はもちろん、湿度が高く「じめっ」とした蒸し暑い日も注意が必要です。熱中症は、時には命をおとすこともある怖い病気です。少しずつ暑さに体を慣らしていき、「自分の体は自分で守れる人」になるため、自分のできる熱中症予防をしていきましょう。

～6つのことを意識して、熱中症を予防しよう～

① 夜は早く寝て、十分な睡眠をとみましょう。



② 朝食を食べて、学校へ来ましょう。



③ のどがかわく前に、こまめに水分をとみましょう。
(休み時間はかならず!)



④ 外では帽子をかぶりましょう。また、すずしい服装で過ごしましょう。



⑤ 日が当たらない場所でこまめに休憩しましょう。



⑥ 体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。



・「頭が痛い」、「気持ち悪い」、「ふらふらする」など、体調がいつもとちがうなと感じたら近くの大人に伝えましょう。すずしいところに移動し、水分をとり、氷などで体を冷やしましょう。
・熱中症は、命にかかわる病気です。意識がもうろうとしたり、自力で歩けなかったり、自力で水分がとれなかったりする場合は、すぐに救急車を呼びましょう!

