



ほけんだより

No. 6

鶴舞小保健室

文責：小熊

2025/07/18

夏休みスタート！ぜひ楽しい思い出を



ついに来週から夏休みがスタートします。先週の「ほけんだより」でもお伝えしたように、最近は保健室への来室者が多く、体調を崩している人も少し多くいました。6月は祝日がなかったこともあり、疲れが溜まってきている人も多いのではないのでしょうか。

夏休みは楽しい思い出を作って、ぜひリフレッシュしてもらえたらと思います。夏休み明けに、また元気みなさんに会えることを楽しみにしています。



夏休み中も熱中症に気を付けよう！



今年も暑い夏になります。全国の天気予報を見てみると、人の体温(35～37度)よりも高い気温になるところもあるようです。そこで、夏休み中も気を付けたい熱中症について、今回詳しくまとめてみました。

熱中症は「予防できる病気」と言われていますが、命に関わる病気でもあります。熱中症になったとき、正しい対応ができるよう、ぜひおうちの方と一緒に読んでみてください。

どうして熱中症になるの？

人の体は、暑いときに汗をかいて体の中の熱を外に出し、体温を一定にしています。

しかし、気温や湿度が高すぎると、汗がうまくかわかず、熱が体にこもってしまいます。また、汗をかきすぎると、体の中の水分や塩分が足りなくなり、体の中のバランスが崩れてしまいます。

その結果、体温が上がったり脱水状態になったりして、具合が悪くなり熱中症になってしまいます。



熱中症はどんな症状？

レベル別でこのような症状があります(↓)。I度が軽症で、Ⅲ度が重症です。Ⅲ度の場合は、すぐに救急車を呼びます。

I 度	手足のしびれ / 目まい・立ちくらみ / ぼーっとする / 筋肉がひきつる・こむら返り
Ⅱ 度	頭痛(頭がガンガンする) / 吐き気・嘔吐 / 体のだるさ / 意識がなんとなくおかしい
Ⅲ 度	まっすぐ歩けない・走れない / 意識がない・呼びかけに対し返事がおかしい / 体がひきつる(けいれん) / 体が熱い

熱中症になったときはどうすればいいの？

① 声をかけて反応を確かめる。

うまくしゃべることができない・呼びかけに対して反応がないときは、すぐに救急車を呼びます。



② 涼しい場所へ移動する。

日陰やエアコンの効いた涼しい部屋などに移動します。

③ 衣服をゆるめて、体を冷やす。

水や保冷剤で体を冷やし、体を濡らしてうちわなどで仰ぎます。



④ 水分補給・塩分補給をする。

嘔吐した場合は無理に飲ませず、病院を受診します。

体を冷やすときのポイント！

体を冷やすときは、
①首、②両脇、③太ももの付け根
に保冷剤を当てましょう。



大きな血管が通っているところなので、早く体を冷やすことができます。

