



令和7年7月
七尾東部中学校保健室

熱中症に注意しよう！

こまめに休息

屋外では帽子

水分をこまめに補給

日陰を利用する

涼しい服装

熱中症を疑う症状が現れたら・・・



手足がしびれる

めまい、立ちくらみがある

筋肉のこむら返りがある（痛い）

気分が悪い、ぼーとする

重症度
Ⅰ度



頭がガンガンする（頭痛）

吐き気がする・吐く

体がだるい（倦怠感）

意識が何となくおかしい

重症度
Ⅱ度



意識がない

体がひきつける（けいれん）

呼びかけに対し返事がおかしい

真っ直ぐに歩けない・走れない

体が熱い

重症度
Ⅲ度

毎年多くの児童生徒が熱中症になっています。令和6年度の発生件数は3,000件以上あります。中学校の管理下では、運動部の活動中に発生しているケースが多いようです。登下校中の発生もあります。正しく理解し、熱中症事故を予防しましょう。

先生に申し出て、すぐに活動を中止しよう！

涼しい場所で水分補給し、体を冷やそう！

症状が改善しない場合は、医療機関へ！

- 涼しい場所へ避難しましょう。
- 冷やした水分・塩分を補給しましょう。
- 自力で水分がとれなければ病院へ。
- 必ず誰かがついて見守ります。



熱中症患者が発生したら、落ち着いて状況を確かめ対処しましょう。
最初の措置が肝心です。

服をゆるめ、ぬらしたタオルをあてたり、あおいであげて、
体を積極的に冷やしましょう。
(脇の下、両側の首すじ、足の付根などを
冷やすと効果的です。)

◆チェック◆
額や顔だけを冷やしても体の熱は
下がりません。必ず太い血管や体全体を
冷やすようにしましょう！



【参考】 日本スポーツ振興センター 学校安全部
環境省 热中症予防教育サイト

★水筒を持ち歩く際の注意

腹部に水筒がある状態で転倒した場合、内臓を損傷する等重篤な事故が発生するリスクがあります。

水筒はできるだけ鞄に入れて持ち歩く、首や肩にかけた状態で、自転車に乗ったり走ったりしないようにしましょう。



意識がない、危ないと思ったらすぐに救急車を呼ぼう！