

ほけんだより

夏休み

令和7年7月18日(金)
台東区立駒形中学校
養護教諭 高野尚子

夏休み中も熱中症に要注意！

熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度(軽症)】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらえりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度(中等症)】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度(重症)】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

熱中症予防に/
手のひら冷やし



朝ご飯 熱中症予防にも最適！



効果的な身体の冷やし方

うちわや扇風機で風をあてる

霧吹きで体の表面に水をかける

足首

足の付け根

動脈の通る部位を冷やすと効果的

首筋

わきの下

プールの中でも熱中症に気をつけて！

プールの中では暑さを感じにくい

実はたくさん汗をかいている

のどの渇きを感じにくい

気温・水温が上がって体の熱が逃げにくい

夏休み中は友だちと過ごす機会が増える人が多いことと思います。もしもの時に正しい判断で対処できるようにしましょう。

雷が鳴り始めたら…雷から身を守ろう！

早めに構造物の中や車中に退避

携帯電話などでこまめに気象状況を確認

早めに行動して落雷の通過を待つ

行動の再開は「30分ルール」

雷撃を受けたら直ちに心臓マッサージ

避難できる場所がないときは

頭をなるべく低くしてしゃがむ

耳をふさぐ

爪先立ちでかかとをつけた姿勢を保つ

開けた平地で建物や車の避難場所がないときは、「雷しゃがみ」で身を守ろう！

雷鳴後、30分経っても雷鳴が聞こえなければ行動を再開してもいいでしょう。

AEDが近くない場合は、すぐに心臓マッサージをしましょう。

保護者の方へ

健康診断において、学校医が「医療機関を受診・治療したほうがよい」と判断されたお子さんについて「受診勧告書」を発行しました。ご多用とは思いますが、夏休みを利用してお子さんのために早めの受診をお願いします。

