

令和3年7月20日  
京都市立松尾中学校  
校長 林 秀雄  
保健室 小倉幸恵

～保護者の方もご覧ください～

## 熱中症にならない，丈夫な体づくりをしよう！

いよいよ夏休みが始まりますね。梅雨が明けてから，気温の上昇とともに，「熱中症警戒アラート」が発令されることがあります。

屋外・屋内問わず，“のどが渴いた”と感じる前に，意識してこまめに水分補給を行いましょう。のどが渴いたと思った時には，遅いくらいだと思っておいて良いでしょう。

また，コロナ禍でマスク着用が続いています。“熱がこもりやすい”，“のどの渴きを感じにくく水分不足になりやすい”といったことから，昨年同様に，熱中症にかかりやすい条件が重なっています。

引き続き，熱中症予防の観点から，臨機応変にマスクの着脱を行いましょう

最後に，熱中症予防のために，「規則正しい生活を送ること」も大切です。夏休みに入ると，生活リズムが乱れやすくなる傾向があります。

「早寝・早起き・朝ごはん」を継続して，バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり，熱中症にならない，丈夫な体づくりをしましょ

※少しでも体調が悪い時は，無理に登校せず，自宅で休養してください。



## 保護者の方へ…熱中症を疑う，緊急時の対応について

万が一，熱中症の疑いがあると判断した場合は，学校で準備している経口補水液 OS-1（大塚製薬）の服用等を含めた救急処置を行います。

OS-1 についての詳細はホームページをご参照の上，体調や疾患，その他の事情で使用を控えた方が良い場合は事前に学校までお知らせください。

※ペットボトルのキャップを自力で開けることができない・吐き気や嘔吐等で水分補給ができない・高熱・意識障害・判断力の低下等の症状が見られた際は，速やかに救急車搬送を行います。



オーエスワンPETボトル

内容量:500mL



オーエスワンゼリー

内容量:200g

# 熱中症 症状別重症度

I度

めまいや立ちくらみ  
こむら返り  
手足のしびれ など

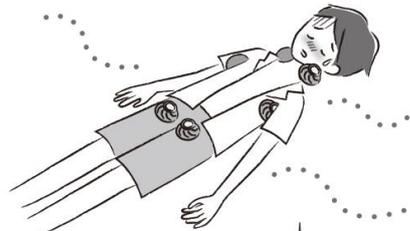
涼しいところで休ませ、  
水分・塩分を  
補給する



II度

吐き気  
体がぐったりする  
力が入らない など

衣服をゆるめ、  
氷のうなどで  
体を冷やす



III度

全身のけいれん  
呼びかけへの反応がおかしい  
まっすぐ歩けない など

すぐに  
救急車を呼ぶ



こんな人は

## 熱中症になりやすい!?

朝ごはんを食べなかった



夜ふかしが続いている



部活動中、休けいせず  
ずっと練習している



学校へ行く途中



頭が痛くて、気分もわるくなってきた…

学校での朝礼中



フラフラして立っていられなくなった…

部活動中



体が熱くて、手足がしびれてきた…

すると、  
その後…