



### その症状 熱中症 かもしれません

人の身体には体温を一定に保とうとする仕組みがあります。

このバランスが崩れ、体内の熱を逃がす仕組みが追い付かなくなり、体温が急激に上昇した状態を「熱中症」と言います。

熱中症は、症状によって、3つの分類に分けられます。

I度（軽症）	手足がしびれる めまい、たちくらみがある 筋肉のこむら返りがある（痛い）
II度（中等度）	吐き気がする・吐く 頭ががらがんする（頭痛） からだがだるい（倦怠感） 意識がなんとなくおかしい
III度（重症）	意識がない 呼びかけに対し返事がおかしい からだがひきつる（けいれん） まっすぐ歩けない・はしれない からだがあつい



### 熱中症予防のポイント

- 水分と同時に電解質を摂取する  
→スポーツドリンクが有効ですよ♪
- のどが渇く前に飲む
- 3食しっかり食べる  
→主食・主菜・副菜のそろった  
食事を心がけたいですね！
- 日向を避け、日陰で過ごす
- 通気の良い服を着る
- 適宜、休憩をする
- 暑さに備えた体力づくりをする

### 熱中症を疑ったら・・・

- 涼しい環境への避難  
日陰やクーラーの効いた部屋へ！！
- 服を緩める
- からだを冷やす  
氷を首、腋の下、太ももの付け根に  
当てましょう！
- 水分・塩分の補給
- 医療機関へ運ぶ  
自分で水分を摂取することができない  
場合は医療機関へ運びましょう



梅雨の時期が始まります。

雨の日は道路が滑りやすくなっているので、時間に余裕をもって安全に登校してくださいね！