

ほけんだより

第2号



令和8年7月8日
華陽フロンティア高等学校
定時制保健室

カラー版



まもなく夏休みに入ります。4月からずっと頑張ってきた人が多いと思います。

夏休みは心と体をゆっくり休め、エネルギーをためる時間にしてください。

また、今後暑い日が続くことが予想されます。生活習慣を整えて熱中症にならない、楽しい夏休みを過ごしましょう！

《熱中症に気を付けよう》

学校では暑さ指数(WBGT)を測定し、対応しています。

【こんな人は要注意】

- ・睡眠不足
- ・栄養が足りていない
- ・体調が悪い
- ・水分不足
- ・運動に慣れていない

予防するには

- ★ 毎日水分を持参する
- ★ 食事をしっかりとる
- ★ 生活リズムを整える
- ★ 調節しやすい服装にする
(帽子、薄手の上着など)

熱中症フローチャート

熱中症を疑う症状

あり

呼びかけに答えますか

はい

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ身体を冷やす

自力で水分を摂取できますか

はい

水分・塩分を補給する

症状がよくなりましたか

はい

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

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

II度

吐き気、体がぐったりする
力が入らない など

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

いいえ

救急車を呼ぶ

119番

呼びかけの反応が
悪い場合は
無理に水を飲ませない

いいえ

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ身体を冷やす

いいえ

医療機関へ

〇を集中的に
冷やしましょう