



磯原郷英高等学校
保健室

知って防ごう！

熱中症

熱中症は予防法を知って実践することで防ぐことができます！一人一人が自分の命を守る行動をとりましょう。

熱中症の症状

I 度（応急処置と見守り）

- めまい・失神・生あくび
（立ちくらみのような状態）
- 筋肉痛・筋肉の硬直
（こむら返り、痛みを伴う）
- 手足のしびれ・気分の不快

II 度（医療機関へ）

- 頭痛・吐き気・嘔吐・
体がぐったりする、
力が入らない
- 集中力・判断力の低下

III 度（入院加療）

- II 度の症状に加え、
意識障害・けいれん・手足の
運動障害
- 40℃を超える高体温
⇒救急車を要請！



熱中症を予防するには

①のどが渇く前に、こまめに水分・塩分をとり休憩する

★目安：200～250mLの水分を1時間に2～4回に分けて摂取

★運動時・汗をたくさんかく時は、スポーツ飲料を摂取する

②涼しい服装を心がけ、外出時は帽子をかぶる

③体調が悪いときは無理をしない

★睡眠不足、朝食欠食、かぜ気味、下痢の時は要注意！

※朝食を食べないと、塩分・水分が欠乏している脱水状態となるため、熱中症のリスクが高まります！

知ってる？暑さ指数

WBGT値（暑さ指数）

	危険 31℃以上 DANGER 31℃ OR MORE
	厳重警戒 28～31℃ HIGH ALERT
	警戒 25～28℃ WARNING
	注意 25℃未満 CAUTION LESS THAN 25℃



熱中症の対応

- 涼しいところへ移動し、体を冷やす
- 衣服をゆるめる
- 水分・塩分を補給する



太い血管がある、
首筋・両脇・足の
つけ根を冷やすと
効果的！

暑さ指数：熱中症の危険性を
判断する基準（気温とは別）
暑さ指数が31℃を超える時
は、特別な場合を除いて運動
禁止です。

6月の健康診断日程

6/3（火）	13：10～	もれ者内科検診
6/4（水）	6時間目	3年次視力・聴力検査
6/5（木）	8：50～	もれ者歯科検診
6/10（火）	尿検査	1回目
6/19（木）	尿検査	2回目
6/27（金）	尿検査	3回目

必ず3回目までに
提出してください！

スクールカウンセラー来校日

6/9（月）	8：50～11：50
6/12（木）	14：25～17：25
6/19（木）	14：25～17：25

相談は予約制です。保護者の方もお気軽に
保健室までご相談ください。

TEL：0293-42-0260