

## むし暑い梅雨・厳しい暑さの夏を



## のいきるために！

### 1. 『雨は、降ります』

天気が変わりやすい時期。雨は降るものと思って行動を。

⇒登校時は、雨具を持ってくる。

ロッカーにタオルや着替えなどを入れておく。



### 2. 湿度が高く、『熱中症』になりやすい

一日にどのくらい飲んでいますか？食べていますか？

⇒水分をたくさんとる。食事をしっかりとる。たっぷり寝る。



### 3. マスクと上手につきあおう

マスクは自分や家族、友人などを守るために必要です。

しかし暑い日に着けたまま運動すると熱中症になる心配も。

⇒屋外で、人との距離が2 m以上あけられる時はマスクをはずす

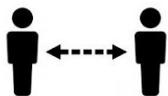
など、状況に応じて着脱する。



★はずしている間は、近くで会話をしない、

室内では換気をするといった対策を、着けている時以上に

注意して、自分や大切な人の身体を守りましょう。



### ★「治療のおすすめ」が配られた人へ★

登校前の時間や夏休みを利用して、再検査や治療を受けましょう。

早めに受診すれば、短期間で治療が済みます。

受診後は、結果を担当へ提出してください。



# 熱中症かも?!しれないときは

## こんな症状がありますか？

めまい・立ちくらみ・手足がつる・たくさん汗が出る  
頭痛・気分が悪い・だるい  
意識がない・けいれん・体が熱い



## 返事ができますか？

返事・反応なし

## 救急車を呼ぶ

できる

## すずしい場所で休み、体を冷やす

☆服をゆるめて、うちわなどであおぐ  
☆氷などで、あしや首のつけね、わきの下を冷やす



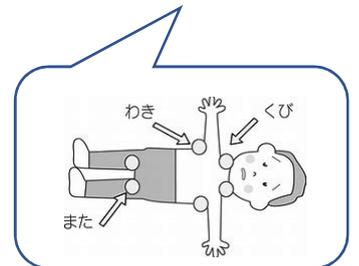
## 自力で飲み物を飲めますか？

飲めない

飲める

## 水分・塩分を補給する

☆塩分を含んだスポーツドリンク、OS-1 など



## 症状がよくなりましたか？

いいえ

はい

## 病医院へ



## 家庭へ連絡して、むかえに来てもらいましょう

☆熱中症はくり返しやすく、よくなったように見えても、また急に体調が悪くなることもあります。必ず家の人に話してください。