

ほけんだより 7月

令和6年7月号 朝霞第六小学校 保健室

ねっちゅうしょう

熱中症を知ろう

気温や湿度の高さなどに体が反応できずに起こる症状をまとめて熱中症といいます。人は体を動かすと、体の中で熱が作られ体温が上がります。汗をかくことや皮ふから熱を逃がすことで、体温は調節されますが、その日の体調や水分不足などが原因でその働きがうまくいかなかったり、気温や湿度が高すぎて体が対応できないと、体に熱がこもり、熱中症になってしまうのです。

熱中症の症状にはめまいや頭痛、吐き気があり、重症化すると意識を失ってたおれてしまうこともあります。

ねっちゅうしょう

熱中症かも!?

おもったら

エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ



首のまわり、
わきの下、
足の付け根を
冷やす



経口補水液などで
水分補給



自分で
水が飲めない
受け答えが
おかしい

悪化すると
命にかかわることも。
すぐに対処しましょう。