



7月

令和7年7月1日
豊島区立要小学校
校長 渡部貴美子
養護教諭

もうすぐ夏休みですね。楽しみにしている人が多いと思います。楽しい夏休みを過ごすためには、健康が一番です。休みに入っても「早ね・早おき・あさごはん」を意識して、規則正しい生活をしましょう。また、暑い季節でもあります。水分補給や休養を十分にとり、熱中症対策をしましょう。

熱中症

こんな症状に注意

環境省：熱中症環境保健マニュアル 2022 参照

重症度Ⅰ（軽症）

手足がしびれる。

めまい、立ちくらみがある。

筋肉のこむら返りがある。（痛い）

意識ははっきりしている。



涼しい場所へ避難して服をゆるめ体を冷やし、水分・塩分を補給しましょう。良くならなければ、病院へ。



重症度Ⅱ（中等症）

吐き気がする・吐く。

頭ががががする。（頭痛）

からだがだるい。（倦怠感）

意識が何となくおかしい。



すみやかに医療機関を受診しましょう。



重症度Ⅲ（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・走れない。

からだが熱い。



救急車を呼び、到着までの間、積極的に冷却しましょう。

