

ほけんだよい

ねっちゅうしょうごう 熱中症号

ふくいけんりつわかさぎちゅうがっこう
福井県立若杉中学校
令和8年6月17日

あじさいの花がきれいな季節になりました。梅雨の間は気温の変化が大きくなります。肌寒く感じる日は1枚上着を羽織るなど工夫をして、体調管理をしていきましょう！また、雨が続くと気分が落ち込みがちです。お部屋の中でも楽しく過ごせる方法を探してみてくださいね。

ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防するんジャー！

気温が高なくてもじめじめと湿度が高いこの時期は熱中症の危険がぐっと高まります。夏から！ではなく、この時期から熱中症予防を始めましょう。

ひざ 天てんき
白差しは天敵！

ひよけピンク



ぼうしやひがさで
白差しをブロック！！

すいぶん あいぼう
水分は相棒

アクアブルー



のどがかわく前に
こまめに水分を取るんだ

しっかり食べよう！

パワーレッド



「3食」食べよう！
バランスよく食べるんだ！

すず 涼しく過ごすぞ

そよかぜグリーン



ひかげ かぜとおのよい
白陰や風通しの良いところで
過ごそう
すず 涼しい服装にしよう

しっかり休もう

ゴールデンタイム



たくさん寝よう！
無理をしないで
こまめに休もう！

しょねつじゅんか 暑熱順化って？

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑熱順化ができていないと、体からうまく熱を逃がすことができず、熱中症になりやすい状態になってしまいます。暑熱順化には個人差がありますが2週間ほどかかるといわれています。無理のない範囲で暑熱順化を進め、夏の暑さに備えていきましょう！

しょねつじゅんか 暑熱順化において

ポイントは汗をかくこと！！

うんどう
運動

ウォーキング、ストレッチなど...
目安はややきつい！



かじ
家事

運動と同じくらい体に負荷がかかり、
汗をかくことができます。



にゅうよく
入浴

運動が苦手な人におすすめです。
しっかり湯船につかりましょう！



これって熱中症!?と思ったら

- ① 涼しいところで休む
涼しく、風通しの良いところにて楽な体勢で休みましょう
- ② 水分補給
スポーツドリンクや食塩水など少し塩分の入った水分を取りましょう
- ③ 体を冷やす
首・脇・足の付け根などに冷たいタオルや保冷剤などをあてましょう
水をかける、仰いでもらうのも効果的です



こんな時は救急車を！



- ☐ 意識がない
- ☐ 水分が取れない
- ☐ 呼吸が不規則で脈が速い
- ☐ 唇や爪、皮膚が青紫色(チアノーゼ)
- ☐ けいれん
- ☐ 熱が下がらない

＼ たすけて ／

困ったときは、
周りの人に声をかけて
助けてもらいましょう

