



## 熱中症への対処法を覚えておこう！

身近な人が倒れたとき、あなたにもできることがあります。合い言葉は「FIRE」です！

### F:Fluid 経口補水液の経口摂取

意識があり、自分で水分がとれる場合には飲ませる。自力で飲めない場合は緊急搬送。

### I:Icing 身体の冷却

衣服を緩めて、手のひら・足の裏・頬を冷やします。保冷剤を握るのも効果的！

ホースなどを使って全身をびしょびしょにぬらし、団扇や扇風機で風を送ります。

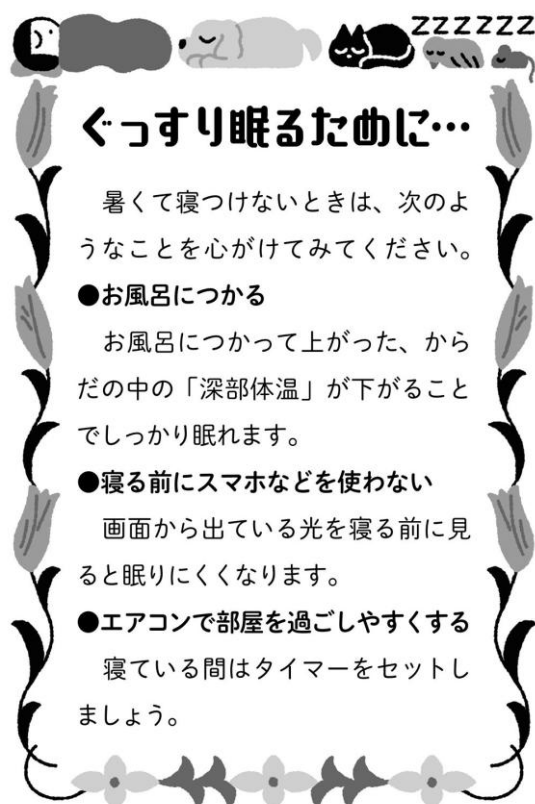
### R:Rest 運動の停止、日陰での休養

今している運動・作業をやめ、冷房のある部屋など涼しい場所で休養させます。

### E:Emergency 119 番通報

意識がない、体が熱い、水分がとれないなどの場合は救急車を要請します。

その際、体調不良になった現場の状況、気温、運動の強度・内容・時間を救急隊員に説明します。



### 野球応援の注意事項 6つ

- ①前日夜、早く寝る。睡眠不足で応援してはいけません。
- ②朝食を食べてくる。
- ③500ml ペットボトルを 4 本持参。  
内 2 本は2日前から冷凍してくる！
- ④喉が渇く前に、こまめな水分補給。
- ⑤常備薬は必ず持参する。
- ⑥体調不良の時は、絶対に無理をして応援しない！

<持ち物>つばのある帽子・タオル・  
飲み物 500ml×4本(内 2 本は冷凍)

# 室内でも熱中症対策が必要です!



総務省 消防庁のデータ(令和5年5月～9月)によれば、  
熱中症の発生場所の約4割が「住居」(敷地内全ての場所を含む)だそうです。  
次のような点に留意して、室内でも熱中症を予防しましょう!



**部屋の温度・湿度を  
こまめに確認する**

高温多湿では  
ないですか?



**適切な室温  
(目安は28℃以下)に保つ**

エアコンの除湿機能も活用しよう!



**のどがかわいていなくても  
こまめに水分を補給する**

汗をかいたときは塩分も!



夜間(就寝中)の  
熱中症にも注意しましょう。  
適切にエアコンなどを使い、  
寝る前の水分補給も  
忘れずに!



## スクールカウンセリング の活用

日常生活、学習、進路、  
人間関係、家族のことなど  
1人では解決困難なこと…  
生徒・保護者・教職員の  
誰もが利用できます。

**7/7、14、 9/8、16、29**

に公認心理師の資格を持った  
カウンセラーが来校予定です。  
完全予約制となっています。  
興味のある人は保健室または  
担任へお知らせください。

生活のヒントを  
もらいに行きましょう!



—紫外線を浴びた後のスキンケア—

日焼けは「やけど」

日焼けをすると皮膚が赤くなりヒリヒリする  
のは、皮膚がヤケドをしているからです。  
紫外線によって皮膚細胞が傷つき、炎症を  
起こしています。

＜日焼け後のお手入れ＞

- ①水や冷たいタオルを当てて冷やし、  
炎症を鎮める
- ②水分不足になっている皮膚に、刺激の少  
ない化粧水などで肌から水分を補給する
- ③口から水分とビタミンCを普段より多く  
摂り、体の中から炎症を鎮める

＜こんな時は病院へ!＞

- \*痛みが強いとき
- \*水ぶくれができたとき