

STOP

ねっ
熱

ちゅう
中

しょう
症

ねっ ちゅうしょう
熱中症ってなあに？

なか そと あつ
からだの中と外の暑さ
ひ お
によって、引き起こる
さまさま ふちよう
様々なからだの不調

い
あたまが痛い

からだか
あつくなる

くらくら
めまいがする

からだか
ふるふるする

きぶん わる
気分が悪い
はきけがする

うらめん お
裏面を見よう→

じゅん び
準備しておいて
ほしいもの

ねっ ちゅうしょう
熱中症になりやすいとき

きょうしつ おんどけい
教室の温度計で
チェックしよう！

かぜ よわ
風が弱い

きおん しつど たか
気温・湿度が高い

きゅう あつ
急に暑くなった



げん き やく ぞく
元気でいるための**お約束**

①

あさ はん た
朝ご飯を食べよう

②

ぼうしをかぶろう

③

すいぶん
水分をとろう

④

ぎゅう
休けいをしよう

⑤


ひ
からだを冷やそう

ねっ ちゅう しょう おも 熱中症かなと思ったら

ほけんだより

とも ようす
友だちの様子がおかしい!

- 手足がしびれる、足がつる
- めまい、ふらふらする
- 気持ち悪い、吐きそう
- 頭が痛い、かんがんする
- 力が入らない、すわりこむ
- からだがだるい



いしき
意識はある?

こた
ちゃんと答えられる?

なまえ
名前は何?

ここは
どこ?



おうごうて おて
応急手当をしよう

- 涼しいところに連れていく
(風通しのいい日かげ or エアコンのある部屋)
- 服をゆるめる
- 冷やす ▶ ぬれタオルを当てる。水をかけて風を送る
▶ 水をわき・首・足のつけおに当てる

やじるし じゅんぱん
矢印の順番

かくにん
に確認しよう

おとなを呼ぼう

- 「だれか」「どこで」「どのようなようす」かを伝えよう
- その場に何人もいたら、1人はおとなを呼びに行き、ほかの人は応急手当を始めよう

★救急車を呼んでもらおう★

じぶん おず
自分で水が飲める?

- 冷たいスポーツドリンクや経口補水液を飲ませよう
- 自分で飲めないときは無理に飲ませない



びょういん
病院へ



おう きゅう じょ ち 応 急 処 置 は

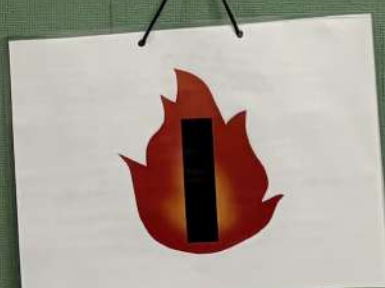


しょうじょう
症状はよくなった?



そのまま
安静にして

やす
休もう

ほけんだより 5月

「生命の安全教育」始動

校医 坂本 浩一

学校保健委員会

元氣 元気 早起き 朝ごはん

早起き 朝ごはん

9月 9日

7月 7日

毎日

学校保健委員会