




# 保健室だより

こども教育宝仙大学  
2025.5

5月前半、ちょっとずつ暑さを感じる日も増えてきましたね。この時期は、身体がまだそれほど暑さに慣れていないため、真夏ほどの暑さでなくても熱中症になる危険性があります。熱中症は、重症化すると命に関わることもある重篤な病気ですが、適切な予防・対処を行えば、防ぐことができます。油断せずに、熱中症対策を心がけ、予防の習慣を身につけていきましょう。

## 熱中症予防のために 暑さを避けましょう

<p>エアコン等で温度をこまめに調節</p> 	<p>遮光カーテン・すだれの利用、打ち水の実施</p> 	<p>外出時には日傘の使用、帽子の着用</p> 
<p>天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩</p> 	<p>吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用</p> 	<p>保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす</p> 

『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

## こまめに水分を補給しましょう

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給

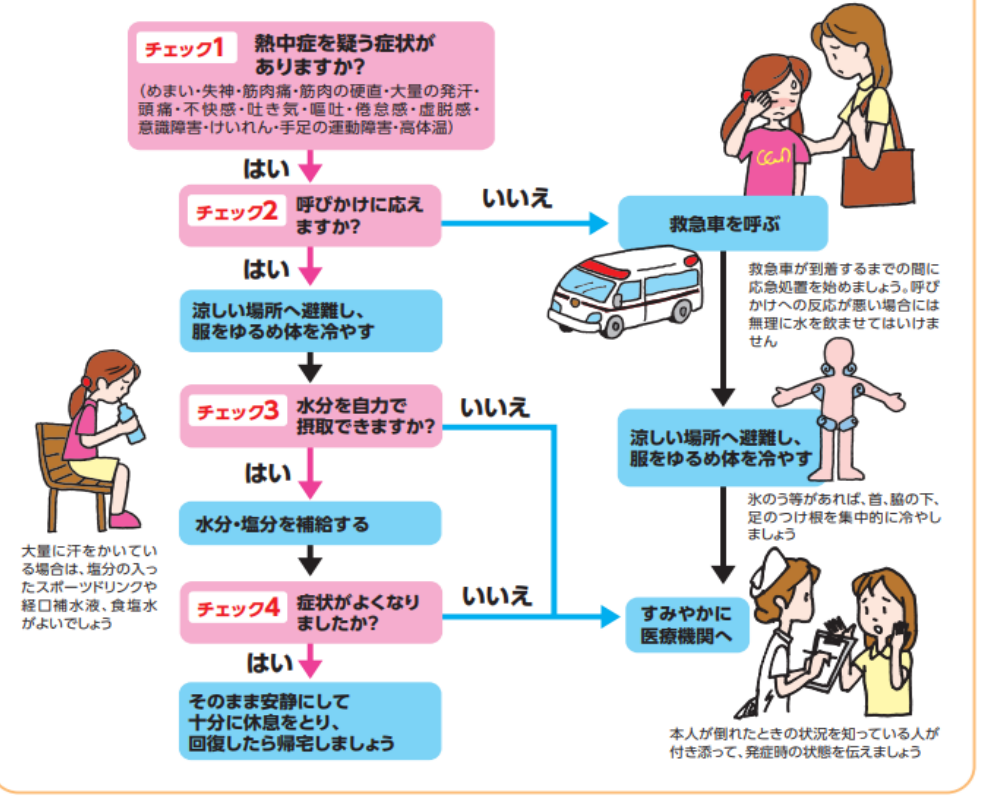
塩分の補給も大切!



## 熱中症が疑われるときは・

### 熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。最初の措置が肝心です。



### 体温を効果的に下げるための方法の例

- ・上着を脱がせ、服をゆるめて風通しを良くする。
- ・皮膚に濡らしたタオルやハンカチをあて、うちわや扇風機であおぐ。
- ・服の上から少しずつ冷やした水をかける。
- ・氷のうや冷えたペットボトルなどを、首、脇の下、足のつけ根にあてて冷やす。