



門真市立第二中学校  
保健室  
2024年6月14日



ねっちゅうしょうよ ぼ う ち え っ く

## 熱中症予防チェック



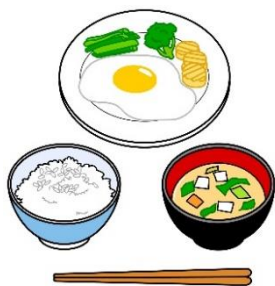
きまつて す と お 運動クラブは夏の大会が始まるところが多いようです。久しぶり  
うんどう ぜんりょく おこな 運動をするときはいきなり全力で行うのではなく、少しずつ運動量を増やし、暑さに  
からだ 体 をならしていくことから始めましょう。

ねっちゅうしょうよ ぼ う とく たいせつ

※熱中症予防に特に大切です。できているものにチェック ☒ しましょう。

ち え っ く

まいにち ちようしょく た  
☐ 毎日、朝食を食べていますか？



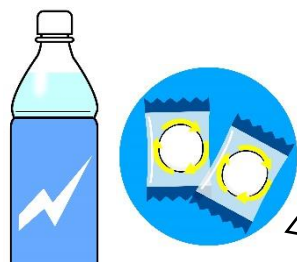
あさ  
朝ごはんから  
えんぶん すいぶん  
塩分や水分を  
ほきゅう  
補給します。

すいぶん ほきゅう  
☐ こまめに水分補給していますか？

いえ すいとう  
家から水筒  
などをもって  
きましょう。



えんぶん  
☐ 塩分をとっていますか？



スポーツドリンク・タブレット

たいりょう あせ  
大量に汗を  
かく人は塩分  
ひと えんぶん  
も補給する。

すいみん じゅうぶん  
☐ 睡眠は十分にとっていますか？



ちゅうがくせい  
中学生は  
8じかん すいみん  
8時間睡眠を  
もくひょう  
目標に！！



ねっちゅうしょう し ょ きしょうじょう

熱中症の初期症状 こんなときに要注意！！

ようちゅうい



- たちくらみ、めまい
- 気分が悪い、はきけ
- 頭が痛い
- 手足がつる
- ぐったりして力が出ない

こんな  
しょうじょう  
症状が  
出たら…

- ①先生に連絡し、すずしい場所でやすむ
- ②体をひやす→水をかけうちわであおぐ、  
保冷剤で首・わきの下を冷やす、  
手足を氷水につける
- ③経口補水液やスポーツドリンクを飲む