



たつの市立龍野東中学校

令和6年7月

暑い☀熱中症に注意！

暑い日が続いています。こまめに水分補給をしていますか？

登校するだけで、かなり汗をかいていると思います。朝食をしっかり食べて、水分補給をしてから家を出るようにしましょう。また、のどがかわくまえに水分や塩分をとることが大切です。

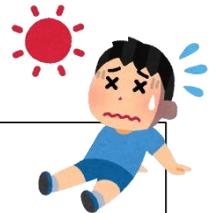
「なんかしんどいな〜」「ちょっと気分が悪いな」など、体に異変を感じたら無理をせずに、おうちの人や先生など周りの人に伝えるようにしてください。

熱中症の症状

重症度

症状

対処法



I 度

めまい・立ちくらみ・こむら返り・手足のしびれ・大量の汗・気分が悪い

涼しいところで休ませる
水分・塩分補給
※誰かがついて見守り、症状がよくならなければ病院へ

II 度

頭痛・吐き気・倦怠感（だるい）・虚脱感（力が入らない）軽い意識障害（なんとなく意識がおかしい）
体に力が入らない
集中力や判断力の低下

涼しいところで休ませる
水分・塩分補給
体を冷やす 自力で水分をとれない場合や、症状が良くならなければ病院へ



III 度

II度の症状に加え
意識がない
けいれん
呼びかけに対する返事がおかしい

ただちに救急車を要請（119）
到着するまで、涼しい場所へ移動し、体を冷やして安静を保つ。



ちょっと気になる・・・

お茶などの飲み物を持ってきていない人がいます(>_<)

必ず持ってくるようにしましょうね。