

気温 (参考)	24℃	24~28℃	28~31℃	31~35℃	35℃以上
暑さ指数 (WBGT)	21℃未満	21~25℃	25~28℃	28~31℃	31℃以上
注意事項	ほぼ安全  適宜水分を補給 しましょう	注意  積極的に水分を補給 しましょう	警戒  積極的に休息を 取りましょう	嚴重警戒  激しい運動は中止 しましょう	危険  運動は原則中止 しましょう



ねっちゅうしょう 熱中症

軽症



中等症



重症



あつ暑くてじめじめした
日は特に注意

きゅう
イキや水のみのみか
たりなかったのかも...



めまい・立ちくらみ
こむらえり



頭痛・吐き気



高体温・意識障害
けいれん



要注意！新地小周辺でみんなをねらう虫たち！

保健室の来室状況をみると、気温が高くなっていくにつれて、虫にさされる人が増えています。なかには、非常に赤く腫れてしまい、不快感を訴える人も多いため、注意してほしい虫とその対処法を紹介します。



蚊（か）



ブヨ



ムカデ



ハチ



けむし

- ① 刺された場所を石けんであらう。
- ② 保冷剤などで冷やす。
- ③ かゆみ止めをぬる。

× ポリポリとかきむしらない！

- ① 傷口を水道の流水でよくあらひ流す。
- ② ステロイド系外用薬（抗ヒスタミン系軟膏）をぬる。
- ③ 保冷剤などで冷やす。

★ とくに、ムカデやハチなどに刺された場合は、すぐに病院へ行く。
★ アナフィラキシーショックの症状はないか注意する。



- ① セロハンテープなどで毛をとりのぞく。
- ② 刺された場所を水道の流水であらう。
- ③ ステロイド系外用薬をぬる。
- ④ 病院へ行く。

皮ふをかきこわすことで起こる「とびひ」にも注意！

「とびひ」とは、皮ふにできた傷口からバイキンが入って水ぶくれができ、全身の皮ふに広がっていく感染症のことをいいます。とびひは、あせもや虫さされを手でかきこわすことで、そこからバイキンが入って起こることが多いため、かゆみがあるところをむやみにかきこわさないよう、注意が必要です。

