児童生徒用

令和７年４月
姫路市教育委員会

熱中症に気をつけましょう

こんなときは注意しよう！

頭が痛い　熱が出てくる　くらくらする、はき気がする

気分が悪い　頭がぼんやりする　やる気が起きない　しんどい　など

熱中症は重症になると死亡することもあります。

こんなときに熱中症になりやすい

- **とても蒸し暑いときや、急に気温があがったとき**
  あつさや湿度に慣れていないと熱中症になりやすい
- **体調が悪いとき（かぜ気味など）**
- **クラブ活動や体育のとき**
  ランニングやダッシュなどの繰り返し練習中におきることが多い
- **朝食抜きや寝不足のとき**
  よく寝て、朝ごはんをしっかり食べること

熱中症にならないためにできること

1　室内でも、外出時でも、喉がかわいてなくても20分～30分に1回は少量でいいので水分、塩分を補給する。
2　帽子を必ずかぶる。
3　ネッククーラー・日傘・雨傘を使用する。
4　20分～30分に1回は休憩をとる。
5　日陰を使って過ごす。
6　通気性のよい、汗を吸いやすく、汗にぬれてもすぐ乾く服を着る。
7　保冷剤、氷、つめたいタオル（水にぬらしたタオル）で体を冷やす。
8　マスクをしている場合、運動するときはマスクをはずす。登下校など、暑さで息苦しく感じるときは、マスクをはずす。

からだがおかしいと感じたら

1　涼しい場所へ移動する。
2　体を冷やす。（首周り、脇の下、足の付根など）
3　水分補給をする。（軽く口に水を含む程度）
4　近くの大人に助けを求める。
5　クーリングシェルターに入る。
　（クーリングシェルターの場所や使い方は、お家の人や先生からよく聞いておいてください。

保護者用

令和７年４月
姫路市教育委員会

子どもの熱中症に気をつけてください

こんなときに特に熱中症になりやすい

- **とても蒸し暑いときや、急に気温があがったとき**
  暑さや湿度に慣れていないと熱中症になりやすい
- **体調が悪いとき（かぜ気味など）**
- **朝食抜きや寝不足のとき**
  （よく寝て、朝ごはんをしっかり食べさせてください）

注意！！
家の中でも熱中症になることがあります。

熱中症は重症になると死亡することもあります。

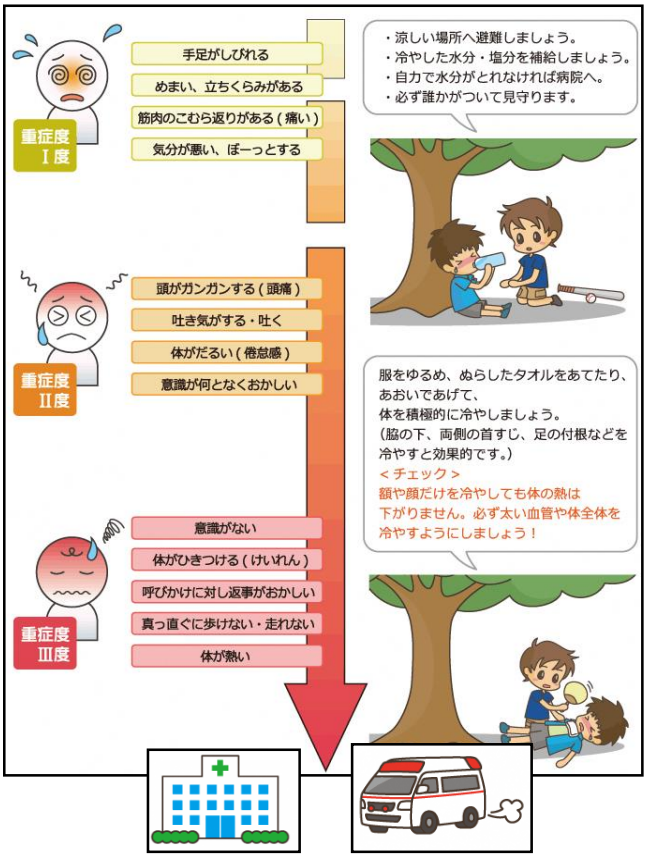
熱中症を予防する

①室内でも、外出時でも、喉がかわいてなくても20分～30分に一度は少量でいいので、水分、塩分を補給する。
②外出時は、帽子を必ずかぶる。
③登下校時には、ネッククーラー・日傘・雨傘を使用する。
④こまめに休憩をとる。
⑤直射日光を避け、日陰で過ごす。
⑥通気性のよい、汗を吸いやすく、汗にぬれてもすぐ乾く服を着る。
⑦マスクをしている場合、運動するときはマスクをはずす。登下校など、暑さで息苦しいと感じるときは、マスクをはずす。

からだがおかしいと感じたら

1 涼しい場所へ移動させる。
2 保冷剤や氷、冷たいぬれたタオルで身体を冷やす。
（首周り・脇の下・足の付根等）
3 水分補給をする。
（軽く口に水を含む程度）
4 判断できないときは、病院へ行く。
5 クーリングシェルターを利用する。
（クーリングシェルターについては姫路市ホームページをご確認ください。）

身体の状況と対応



子どもは大人より熱中症になりやすい。
・汗腺などの対応調節能力が未発達。
・体重当たりの対表面積が大人より大きく、高温時や炎天下では深部体温が上がりやすい。

日頃から子どもへの健康観察や熱中症予防対策をお願いします。

保護者用

令和７年４月
姫路市教育委員会

子どもの熱中症に気をつけてください

こんなときに熱中症になりやすい

- **とても蒸し暑いときや、急に気温があがったとき**
  暑さや湿度に慣れていないと熱中症になりやすい
- **体調が悪いとき（かぜ気味など）**
- **朝食抜きや寝不足のとき**
  （よく寝て、朝ごはんをしっかり食べさせてください）

注意！！
家の中でも熱中症になることがあります。

熱中症は重症になると死亡することもあります。

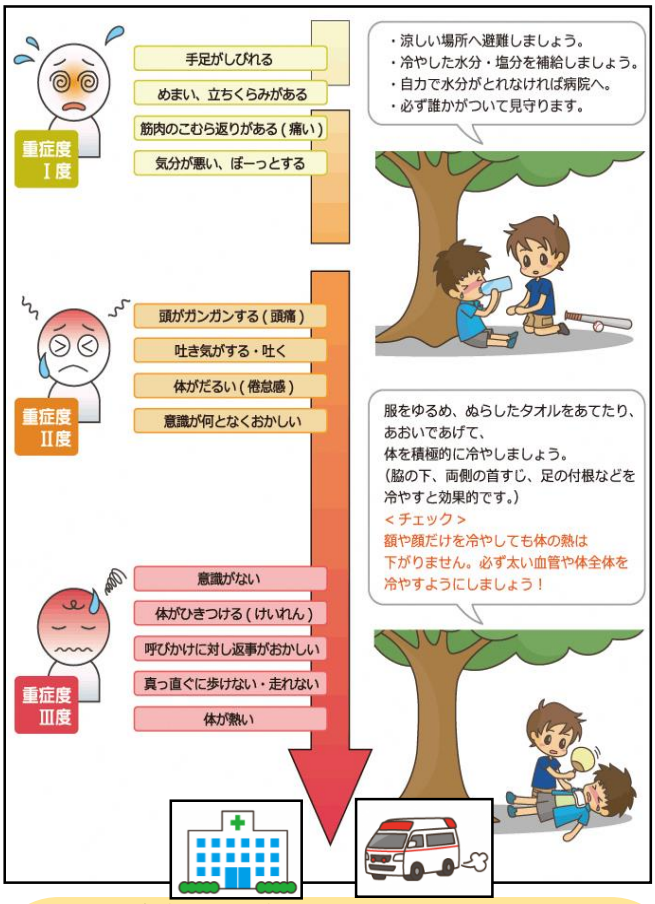
熱中症を予防する

①室内でも、外出時でも、喉がかわいてなくても20分～30分に一度は少量でいいので、水分、塩分を補給する。
②外出時は、帽子を必ずかぶる。
③登下校時には、ネッククーラー・日傘・雨傘を使用する。
④こまめに休憩をとる。
⑤直射日光を避け、日陰で過ごす。
⑥通気性のよい、汗を吸いやすく、汗にぬれてもすぐ乾く服を着る。
⑦マスクをしている場合、運動するときはマスクをはずす。登下校など、暑さで息苦しいと感じるときは、マスクをはずす。

からだがおかしいと感じたら

1 涼しい場所へ移動させる。
2 保冷剤や氷、冷たいぬれたタオルで身体を冷やす。
（首周り・脇の下・足の付根等）
3 水分補給をする。
（軽く口に水を含む程度）
4 判断できないときは、病院へ行く。
5 クーリングシェルターを利用する。
（クーリングシェルターについては姫路市ホームページをご確認ください。）

身体の状況と対応



子どもは大人より熱中症になりやすい。

汗腺などの対応調節能力が未発達。

体重当たりの対表面積が大人より大きく、
高温時や炎天下では深部体温が上がりやすい。

日頃から子どもへの健康観察や熱中症予防対策をお願いします。