

乙葉リーフレットに寄せて

島扇乙葉は、私たちのかわいい三人娘の長女で、
米沢市立第三中学校の1年生でした。
とても頑張り屋さんで、勉強も、部活動も、一生懸命でした。
部活動は剣道部に入り、
先輩たちに早く追いつこうと練習に励んでいました。

いろいろなことに挑戦したいと、夢と希望でいっぱいの乙葉は、
キラキラしていて、私たちはとても幸せでした。
さらに成長していく姿が楽しみでした。

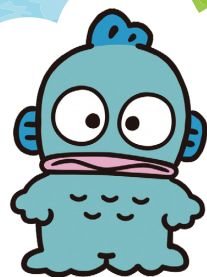
2023年7月28日、部活動から自転車での帰宅途中に
熱中症とみられる症状になり病院に救急搬送。
それからの数時間、私たちの声が聞こえているのか、
聞こえていたとしても声が出ない、
目も開けられない。
息を引き取る直前に流した涙。
それは、悔し涙だったのか、ごめんなさいの涙だったのか、それとも…。

私たちは、熱中症の恐ろしさを知ることになりました。

これを機に、13歳で私たちのもとからいなくなってしまった乙葉のことを
たくさんの人に知ってもらいたい、思い出してもらいたいと思い、
米沢市小中学校熱中症対応ガイドライン等の中から、
熱中症予防のために特に気をつけたいことをまとめた「乙葉リーフレット」を作成しました。

命を守ること、これから先 同じ事が起こらないように一。

それが乙葉と、私たちの願いです。



乙葉さんが好きだった
キャラクター
「ハンギョドン」
© 2025 SANRIO CO., LTD.
APPROVAL NO. CB250562



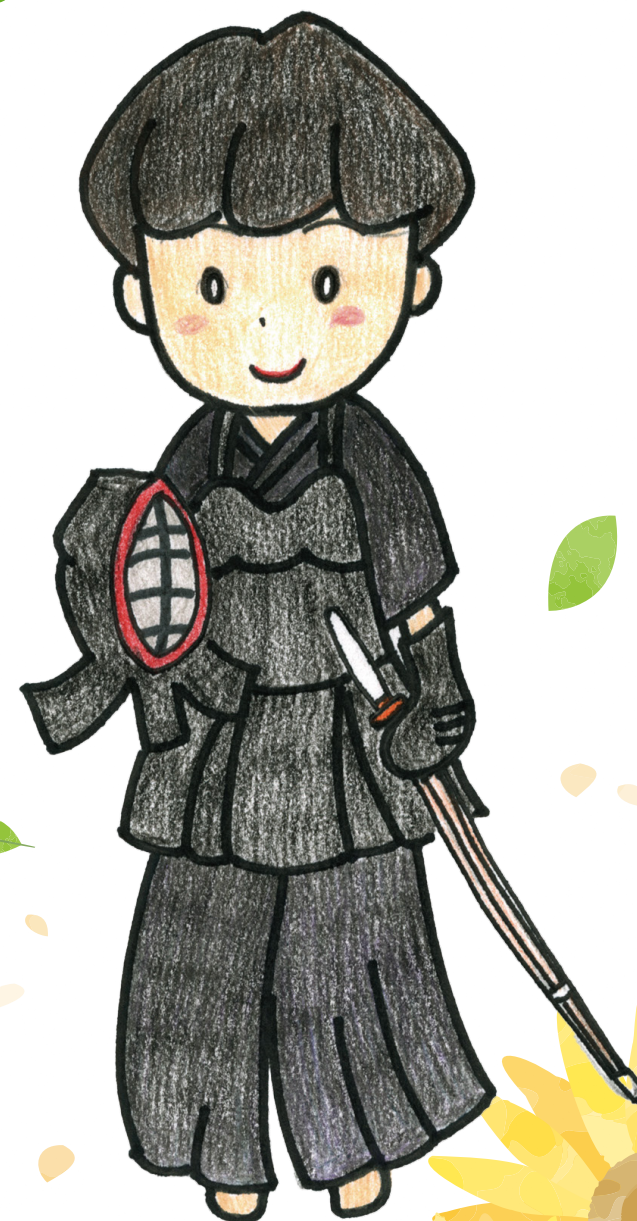
令和7年6月15日
乙葉 15歳の誕生日に
島扇 直人
郁美

イラスト協力：米沢市立第三中学校の皆さん



熱中症予防のために
みんなができること

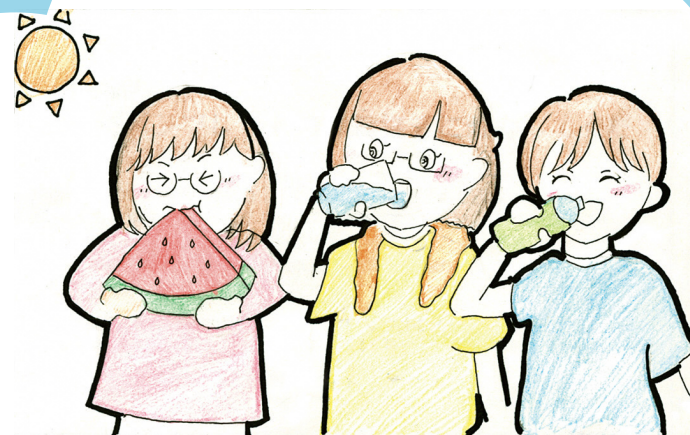
乙葉リーフレット



令和7年6月15日 米沢市教育委員会

熱中症 予防 のために できること

1 のどが渇く前に、
水分補給をこまめにしましょう



水筒の中身は塩分を含んだスポーツドリンクも◎。
十分な量の持参を。

2 冷たいタオルや氷などで
体(わきの下・首など)を冷やしましょう



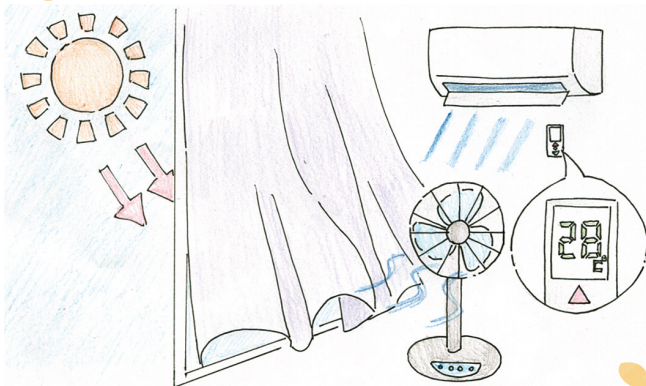
水筒の補充用の飲み物を凍らせたペットボトルも便利です。

3 ムレにくい、乾きやすい、
風通しの良い衣服を選んで着ましょう



外出時は帽子をかぶりましょう。日傘も使いましょう。

4 扇風機やエアコンを使い、
温度調節をしましょう

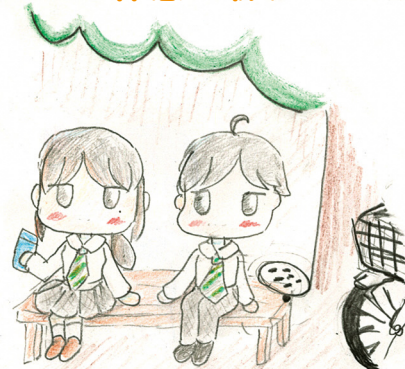


室温28℃が目安です。
カーテンを使用して日差しを遮ることも効果的です。

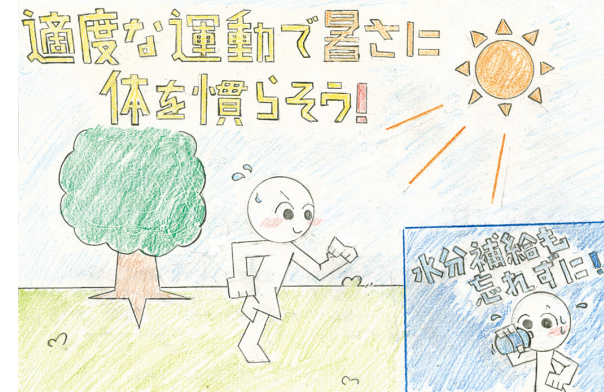
5 日中、気温の高い時間に
外で遊ぶことを控えましょう



6 日陰やクーリングシェルターを
利用しながら、
こまめに休憩を取りましょう

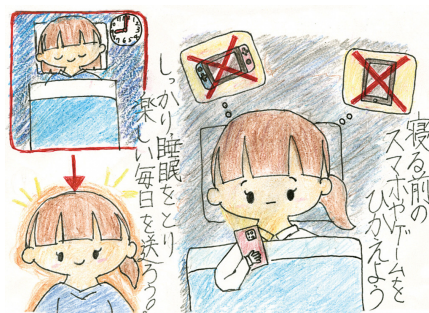


7 春のうちから運動を行い、
暑さに徐々に体を慣らしましょう



暑熱順化(暑い環境に体を慣れさせること)が大切です。

**生活習慣に
気を付けて
過ごしましょう**



1 毎日決まった時間に
就寝・起床、
1日8時間を目安に
十分な睡眠を

スマホやゲームは時間を決め、
寝る前の使用はやめましょう。

2 栄養バランスの
整った食事を
心がけましょう

甘いものを控えて、
3食しっかり。
食事でも水分補給を
しています。



3 疲れがたまっていないか?
好きなことをして
リラックスしましょう



**日頃から
自分の体調に
敏感になりましょう**

熱中症の症状

もしもこんな症状が出たらすぐに周りの人に知らせ、
涼しい場所で休息を取りましょう。
休んでも症状がよくなる場合はすぐに医療機関を受診します。

- ☒ 立ちくらみ
- ☒ 筋肉痛
- ☒ 大量の汗
- ☒ だるさ
- ☒ 頭痛
- ☒ 筋肉がつる(こむらえり)

命の危険がある症状

こんな症状の人を見つけたら、
すぐに119番通報(救急車)を。

- ☒ 汗が出ない
- ☒ 意識がない
- ☒ 呼びかけても返事がおかしい
- ☒ ぶるぶるふるえる(けいれん)