

ねっ ちゅう しょう よ ぼう
熱中症予防のために
みんなができること

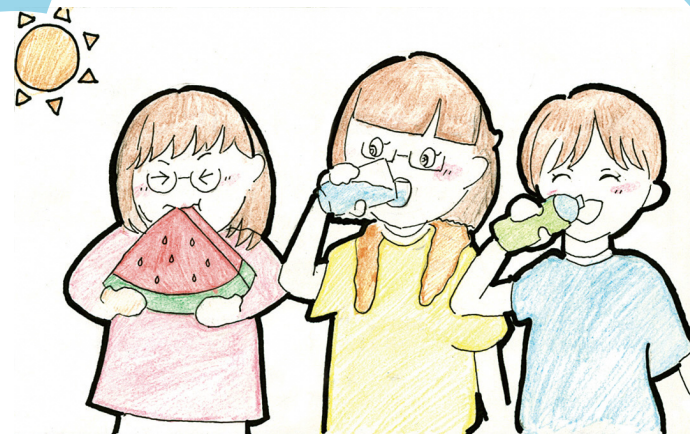
おと は
乙葉リーフレット



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



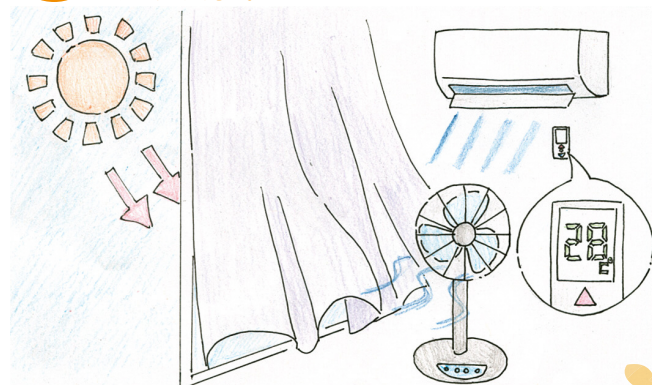
水筒の補充用の飲み物を凍らせたペットボトルも便利です。

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。

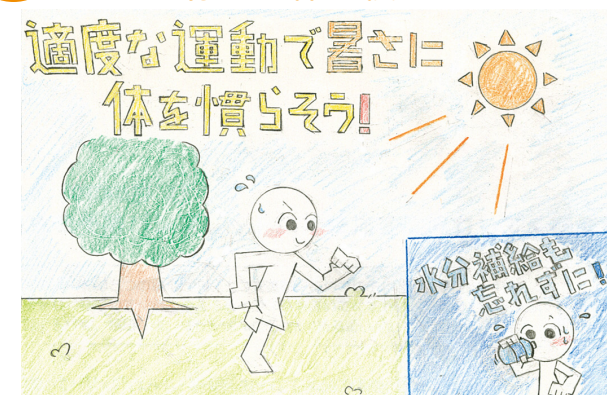
5 日中、気温の高い時間に外で遊ぶことを控えましょう



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

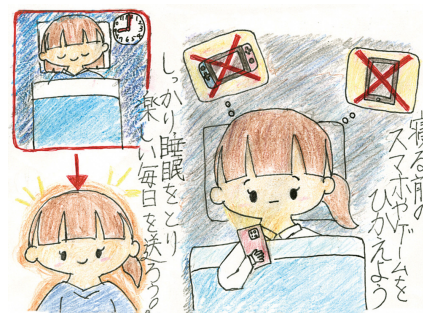


7 春のうちから運動を行い、暑さに徐々に体を慣らしましょう



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

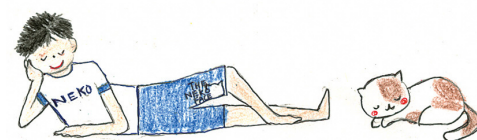
スマホやゲームは時間を決め、寝る前の使用はやめましょう。

2 栄養バランスのととの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)

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。

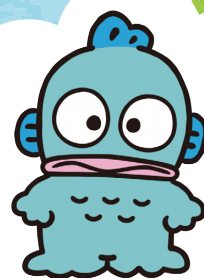
2023年7月28日、部活動から自転車での帰宅途中に
熱中症とみられる症状になり病院に救急搬送。
それからの数時間、私たちの声が聞こえているのか、
聞こえていたとしても声が出ない、
目も開けられない。
息を引き取る直前に流した涙。
それは、悔し涙だったのか、ごめんなさいの涙だったのか、それとも…。

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