



R6. 5. 10

長瀬小学校

保健室

熱中症に気をつけましょう！

今年も暑い季節がやってきました。暑い日といえば太陽の強い日差しをイメージしますが、体が小さい子どもたちは地面からの熱(輻射熱)も全身で受けるので大人よりも熱中症になりやすいです。

熱中症は一度なるとその後もなりやすいので、日頃の生活から予防すること、熱中症のサインを見逃さずに早めに対処することがとても大切です。

熱中症対策について

5月17日(金)から運動会練習が始まります。厳しい暑さが予想される9月末まで以下の対策をとります。ご協力をよろしくお願いいたします。

【授業・休み時間の活動】

熱中症警戒アラートや暑さ指数(WBGT)の予報を確認し、グラウンドや体育館の暑さ指数を適時測り、運動指針に基づいて活動の可否を判断します。



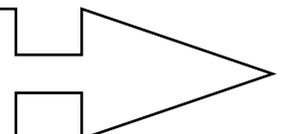
【下校】

熱中症警戒アラートの発表がある日や、下校時の暑さ指数が高い場合は下校指導を行います。また、下校前に水筒の給水、下校中に水分補給を呼びかけます。

【持ち物】 すべてに記名してください。

持参 OK	持参 NG
<ul style="list-style-type: none">帽子(つばの広いものや首の後ろのカバーがついているものがオススメ)リュック(ランドセルの代わりとして)タオル、スィムタオル水筒(氷、水、お茶、5月17日~9月30日はスポーツドリンクも可)下着等の着替えネックリング 	<ul style="list-style-type: none">ハンディファン(手持ち、首掛けの扇風機)塩飴や塩分タブレット

ウラもご覧ください。



熱中症の重症度と対応



軽度

重度



こむら返り
足がつる



立ちくらみ



頭痛 吐き気 だるい



高体温
反応がない

スポーツドリンクや
塩分タブレットと水
で塩分を補給

水だけの補給は体の
塩分バランスが崩れ、
筋肉の動きに支障が
でる場合があります

氷などで首・脇・足の
付け根を冷やす

熱を逃がすために血
管が広がり、一時的
に血圧が下がってい
ます

・水分をこまめにとる
・手足をマッサージ

脱水によって起こる症状
です。自力で水が飲めない
ときは救急搬送の必要があ
ります。

・氷などで首・脇・足の付
け根を冷やす
・うちわであおぐ

反応が無くぐったりし
ている場合は救急搬送の
必要があります。

熱中症予防の4か条

その1 朝ごはんを必ず食べる

→みそ汁、などの塩分&水分を含んでいるものがおすすめです。

その2 10時前には寝る

→十分な睡眠は、自律神経の働き（体温の調整、水分バランスの調整）を良くします。

その3 こまめに水分補給をする

→気づかないうちに体から水分が抜けています（不感蒸泄）。のどが渇く前に飲むことがポイントです。

その4 暑さを避ける

→帽子をかぶる、日陰で休けいする、首に濡れタオルをまく

