げんきだより

R７．５．９
長瀞小学校
保　健　室

熱中症に気をつけましょう！

連休も明け、暖かい日が続くようになりました。過ごしやすい反面、熱中症にも注意が必要な時期となりました。

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

運動会練習が始まる５月１６日(金)から９月末までの期間は以下の対策をとりますので、ご協力をよろしくお願いします。

【授業・休み時間の活動】

- 熱中症警戒アラートや暑さ指数（WBGT）の予報を確認します。
- 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。
- 活動前・活動中・活動後の水分補給や衣類の調整について呼びかけます。



【下校】

- つばの広い帽子を着用しましょう。
- 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。
- マスクの着脱や、水筒の給水、水分補給を呼びかけます。

【発症時の対応】

- 軽症（こむら返り、立ちくらみ等）は休養し、経過観察します。
- 中等症（頭痛、嘔吐、倦怠感等）は早退の上、受診しただくようよろしくお願いします。
- 重症（高体温、意識障害等）は救急搬送します。

【持ち物】　すべてに記名してください。

持参 OK	持参 NG
・ 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、スイムタオル ・ 水筒（氷、水、お茶、５月１６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	・ 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



裏もご覧ください。

熱中症の重症度と対応

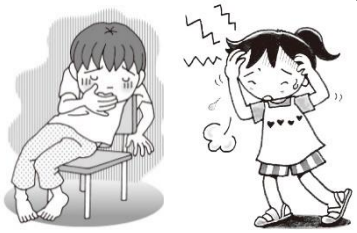
軽度 ⟷ 重度



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

<u>スポーツドリンク</u>や<u>塩分タブレットと水</u>で<u>塩分</u>を補給

水のみ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<u>首・脇・足の付け根を冷やす</u>

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。

・<u>水分をこまめ</u>にとる
・手足を<u>マッサージ</u>

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<u>首・脇・足の付け根を冷やす</u>
・<u>うちわであおぐ</u>

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ましょう**

→みそ汁、などの**<u>塩分＆水分を含んでいるもの</u>**を食べましょう。
熱中症ぎみで保健室にくる子どもたちに聞くと「パンだけ」という人が多いです。

その２　**10 時前には寝ましょう**

→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しましょう**

→気づかないうちに体から水分が抜けています（不感蒸泄）。のどが渇く前に水分補給をしましょう。



その４　**暑さを避けましょう**

→帽子をかぶりましょう。日陰で休けいしましょう。首に濡れタオルをまきましょう。