

ほけんだより 7月

令和5年6月30日
樟葉西小学校保健室より

ここ1週間で蒸しあつさを感じる日がふえてきましたね。保健室では最近『熱中症』のような症状で来室する児童がふえてきました。梅雨明けをすると季節はいよいよ夏本番になります。水分補給の習慣が身に付いていない児童がまだ多くいるように感じています。「のどがかわいた」と感じる前にこまめに水分を補給するようにしましょう。

熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
		
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。		
もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。		

●運動前や外に出る前に水筒のお茶を飲みましょう。そして外に出るときは必ず帽子をかぶりましょう。

●WBGT値(熱中症の危険度)が3! 「危険」になると外遊びはできません。室内です過ごしましょう。走ったりあばれたりするとけがにつながるので注意してください。「危険」のときには保健室前に赤ドラえもんがあらわれます!

熱中症の5W1H

WHAT? 熱中症って何?

気温や湿度の高さに体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び名のことで、めまい、立ちくらみ、筋肉痛のほか、症状が進むと、頭痛、けいれん、嘔吐なども起こり、命にかかわることもあります。

WHY? なぜ熱中症になるの?

人は体を動かすと、体内で熱が作られ体温が上がります。汗をかくことや皮膚から熱を逃がすことで、体温は調節されます。しかし、その日の体調、水分不足などが原因でその機能がうまく働かなかったり、気温や湿度が高すぎて体が対応できないと、体に熱がこもり、熱中症になってしまうのです。



WHEN? いつなりやすいの?

- 気温が高い日
- 風が弱い日
- 湿度が高い日
- 急に暑くなった日
- 日差しが強い日



Who? だれがなりやすいの?

- 体調がわるい人
- 暑さに慣れていない人
- 肥満の人
- 普段から運動をしていない人
- 急に激しい運動をした人

Where? どこでなりやすいの?

- 運動場
- 閉め切った室内
- 体育館
- お風呂場

How? どのように予防するの?

- 暑さを避ける: 帽子や日傘を使う。扇風機やエアコンで部屋の温度や湿度を下げる。
- こまめな水分補給: のどが乾く前にこまめに水分補給をする。たくさん汗をかいているときは、塩分も補給する。
- 体調がよくないときは無理をしない: 疲れているとき、寝不足のときは、家で休む。
- 服装を工夫する: 風が通るゆったりとした服や、汗をよく吸い早く乾く素材の服を選ぶ。



熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。環境省のLINEアカウントを登録しておく、この情報を受け取ることができます。



保護者様へ 子どもたちが十分な量の水分補給ができるよう、大きめの水筒を持参させてもらえると幸いです。

裏へ続きます。