



令和3(2021)年 7月 2日 (金)  
 ひらかたしりつこうりょうしょうがっこう 保健室  
 枚方市立高陵小学校

家庭数配布

NO. 5

7月になり、いよいよ夏本番になりますね。  
 気温がぐっと高くなるこの時期は、熱中症も多くなります。  
 しんどくなる前の「予防」が大切です。上手に対策しながら、  
 今年の夏も元気に乗りきりたいですね。

熱中症に気をつけて



ねっ ちゅう しょう き

# 熱中症に気をつけましょう！

熱中症は、暑さのために体温調節がうまくできなくなったり、体が水分不足になったりした時に起こります。

次のようなことがある時は、  
 熱中症の可能性があります。

- めまい・立ちくらみ
- 手足などがつる・しびれる
- 吐き気・おう吐・頭痛
- 足がもつれる・力が入らない
- からだに触ると熱い

次のことに気をつけましょう

- ☆ 涼しいところで休みましょう。
- ☆ こまめにお茶や水を飲みましょう。
- ☆ ぼうしをかぶって、日差しが頭や顔に直接当たるのを防ぎましょう。



## 熱中症を防ぐコツ

### 朝ごはん

朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすです。



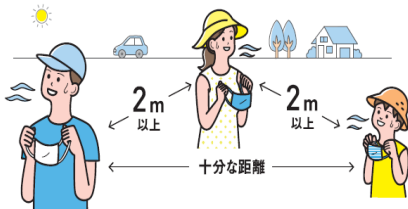
### 睡眠

寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

### 休けいと水分補給

外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう



暑いときは、無理をせずに マスクをはずしましょう。

ねっちゅうしょうよぼう

とくく

# 熱中症予防の取り組み



7月1日から保健委員会で さらに熱中症に気をつけてもらうため、

WBGT (暑さ指数)、気温、湿度、運動指針のレベル (運動の目安) の測定を  
始めました。測定の結果は、保健室前の掲示板に書いたり、放送でお知らせしたりします。

## 熱中症予防のための運動の目安

(\*「熱中症予防運動指針」(日本体育協会)の一部より)

WBGT 31以上、もしくは気温35℃以上の時は、「運動は原則中止 (危険)」です。

熱中症を予防するために「のどがかわく前に水分をとりましょう。」

WBGT (暑さ指数)	熱中症予防のための運動の目安	熱中症予防のための運動の目安
31以上	運動は原則中止 (危険)	特に子どもは運動は中止です
28~31	嚴重警戒	はげしい運動は中止しましょう
25~28	警戒	積極的に休けいをとりましょう
21~25	注意	体調不良に注意しましょう (めまい、足がつかない、はきけ、 頭がいたい、体がだるい など)
21まで	ほぼ安全	こまめに水分をとりましょう

※ もし、熱中症かなと思ったら、すぐにおうちの人や先生に知らせてください!

## 水分補給のベストタイミングとは?



「のどがかわいた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかつたり無視してしまうと熱中症になる可能性も。

できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより

水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。