ほけんだより熱中症対策号

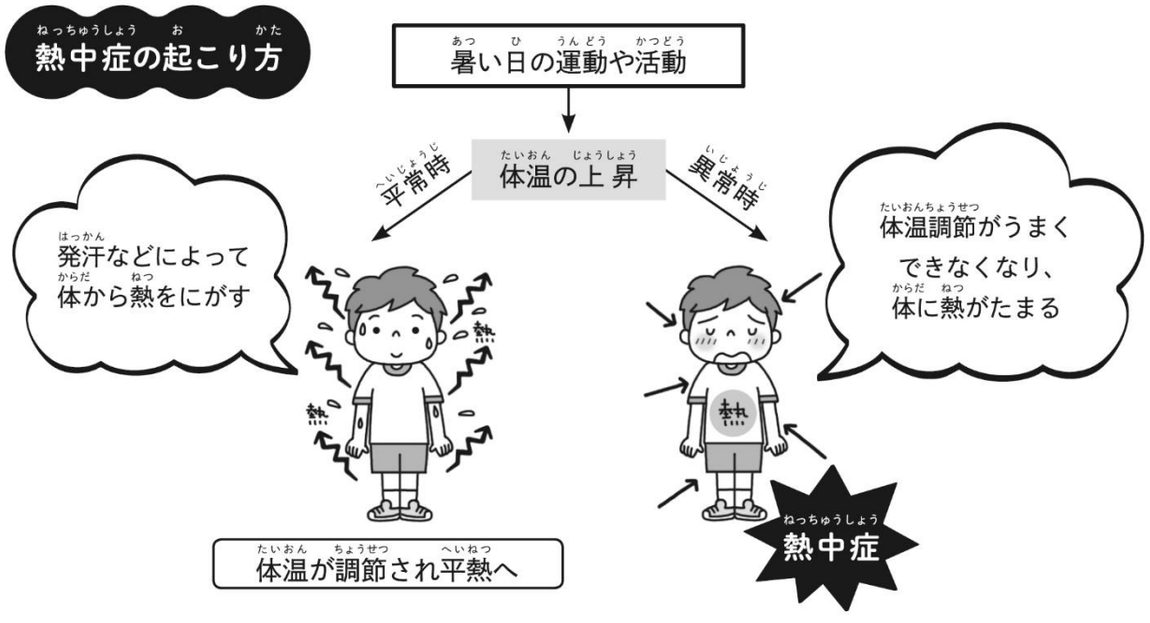
2019 年 5 月 19 日(水)
丹波市小学校保健室

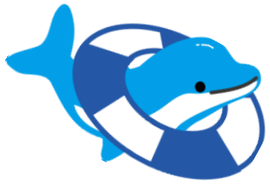
早くも梅雨入り宣言が出され、日中は暑い日が続いています。元気な丹小っ子のみなさんは、半袖になり、大粒の汗を流しながら外で遊んでいますね。

外で元気に遊ぶことはとても良いことだと思いますが、熱中症で倒れる人がいないかなあ…と心配にもなります。

このほけんだよりで、熱中症について勉強して、熱中症の防ぎ方を学んでください。

熱中症の起こり方





熱中症は、「気温が高い」「日差しが強い」などのときに起こりやすくなります。でも実は、「湿度が高い」「風通しがよくない」ときでも油断できません。また、睡眠不足だったり、疲れていたり、他の原因で体の具合がよくないときも要注意です。

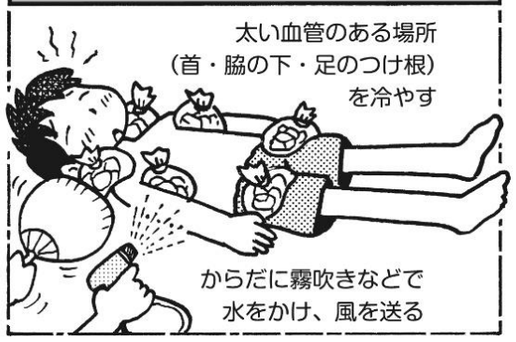
熱中症を防ぐために

- □ 帽子などで直射日光をさける
- □ こまめに水分をとる
- □ 涼しい服装をする
- □ 外で活動するときは途中で休憩をとる
- □ 「はやね・はやおき・あさごはん」で体調をととのえる

熱中症かなと思ったら…

◎涼しいところへ移動して休む
◎水分補給をする
◎太い血管のあるところ（首、わきの下、足の付け根）を冷やす
◎濡れタオルで体を拭くか、体をぬらして風を送る

熱中症での応急処置 ～体温を下げるには～



保護者の皆様

本校では「暑さ指数」を定期的に計測し、必要に応じて運動場での体育を中止しています。また、活動中でもこまめに休憩をとり、水分補給を行っております。

人は、汗をかいたり呼吸をしたりすることで、冷えた空気を吸い込むことによって熱を発散し、体温調整をしています。マスク着用により、自分の呼吸によって温かい空気しか吸い込めず、体温を上昇させてしまうことが懸念されます。また、加湿により口の渇きも感じにくいです。

感染症対策は実施しつつも、熱中症予防のため、体育や登下校ではマスクを外す場合があることをご理解ください。