




# ほけんだより 6月

令和5年6月28日  
紀の川市立池田小学校  
保健室(No.6)

あつ なつ 暑い夏がやってきました ☀️ ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけましょう!!

熱中症とは、気温や湿度の高さなど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、今回のほけんだよりでは、熱中症の症状や対応、予防などについてお伝えします。特に今の時期は、暑さに体が慣れていないので、要注意です。梅雨があけると、急に暑くなるので、体を少しずつならして、暑い夏も楽しくすごしましょう。

## 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。		

**危険! 熱中症が起りやすい条件**



- からだ**
  - 栄養不足
  - 体調不良
  - 脱水状態 (下痢など)
- 行動**
  - 激しい運動
  - 慣れない運動
  - 水分をとっていない
- 環境**
  - 気温(室温)、湿度が高い
  - 日差しが強い
  - 風が弱い
  - 急に暑くなった



**水分不足**

汗をかく分、こまめな水分補給を



夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは「のどが渇く前」に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

**睡眠不足**

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に



熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げることが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとりましょう。


**運動不足**

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

熱中症は、ひどい場合、死ぬ可能性があります。しかし、予防法を知っていれば、ふせぐことができます。自分の命を守るために、こまめな水分補給や外に出るときは帽子をかぶるなど、熱中症対策をしましょう!



# ねっ ちゅう しょう よぼう 熱中症を予防しよう

食事での水分・塩分補給は、朝ごはんを食べていないと朝から体の中の水分が、足りていないじょうたいなので熱中症になりやすいです。

遊ぶ時は、帽子をかぶろう

ちゃんと帽子をかぶろう

ねっちゅうしょうに  
なるからぼうし  
をはかぶらう。

早寝 早起きをする

早起き

早寝

朝ご飯はしっかり食べよう



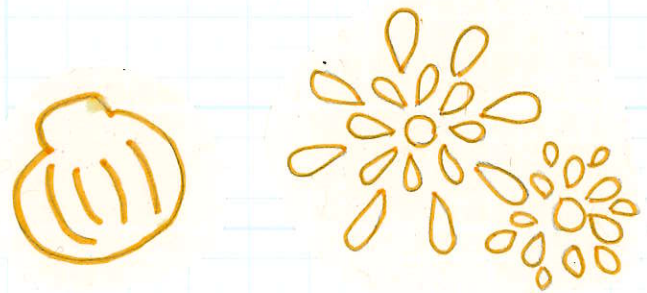
児童玄関に「熱中症危険度」をはって、チェックしてから外に行こう!!

温度が高い時は外に出るのは危険

- 外に赤いコーンがある時は外に出ないでおこう
- コーンが赤じゃなくても、気をつけて外に行きましょう  
水分や休憩をとりましょう

こまめに水分補給をしよう。

運動中はこまめに休憩しよう



しんじよくたのいたら、ちかくの先生に言おう

## 保健委員会