



ほけんだより

家庭数配布

平成30年8月9日

歌浦小学校 保健室

No.6

夏休みも約半分が過ぎましたが、子どもたちは毎日元気に過ごせていますでしょうか。

徐々に日は短くなっていますが、まだまだ猛暑は続くようです。いつ、どこで熱中症になるかわかりません。しっかり予防して健康にお過ごしください。また、子どもたち自身にも「外に出るときは帽子をかぶり、水筒を持っていく」など繰り返し声かけをし、予防意識をもたせてください。

熱中症 子どもは特に注意しましょう！！

子どもは、汗を出す汗腺など体温調節機能が十分に発達していません。そのため、熱くても十分に汗をかけず、体に熱がこもってしまい、熱中症のリスクが高くなります。また、通常気温は150cmの高さで測りますが、子どもは身長が低く、地面と近いところに立っているため、大人が感じるよりさらに熱い環境にいることになります。大人が「自分は大丈夫だから」ではなく、子ども目線で予防に努めてください。

夏休み前の集会で、子どもたちに以下のことを話しています。ご家庭でご確認ください。

熱中症を予防するために・・・

- ① こまめに水分をとる。（のどが渇く前に。がぶ飲みではなく、こまめに。）
- ② 早寝・早起き・朝ごはん（学校があっているときの生活リズムをくずさない。）
- ③ 外で活動するときは、帽子をかぶり、水筒を持っていく。
- ④ 体調が悪いときは、外で遊ばない。
- ⑤ 日差しが強く、風が弱いときには外で遊ばない。
- ⑥ 部屋にいるときも、エアコンや扇風機を使って涼しく過ごす。
- ⑦ 汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクを飲んだり、塩分を補給したりする。



～ お知らせ ～

環境省熱中症予防情報サイト

熱中症の危険度を表す暑さ指数が日々更新されています。地点ごと、場所ごとにわかるので、出かける際にも活用できます。また、熱中症の予防法についても学ぶことができますので、ぜひ、お子様と一緒にご覧ください。

環境省 熱中症



で検索してみてください。

裏面もご覧ください。

熱中症は、いつでも、どこでも、だれでもなる

可能性があります。

ぜひ応急処置もご確認ください。

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。

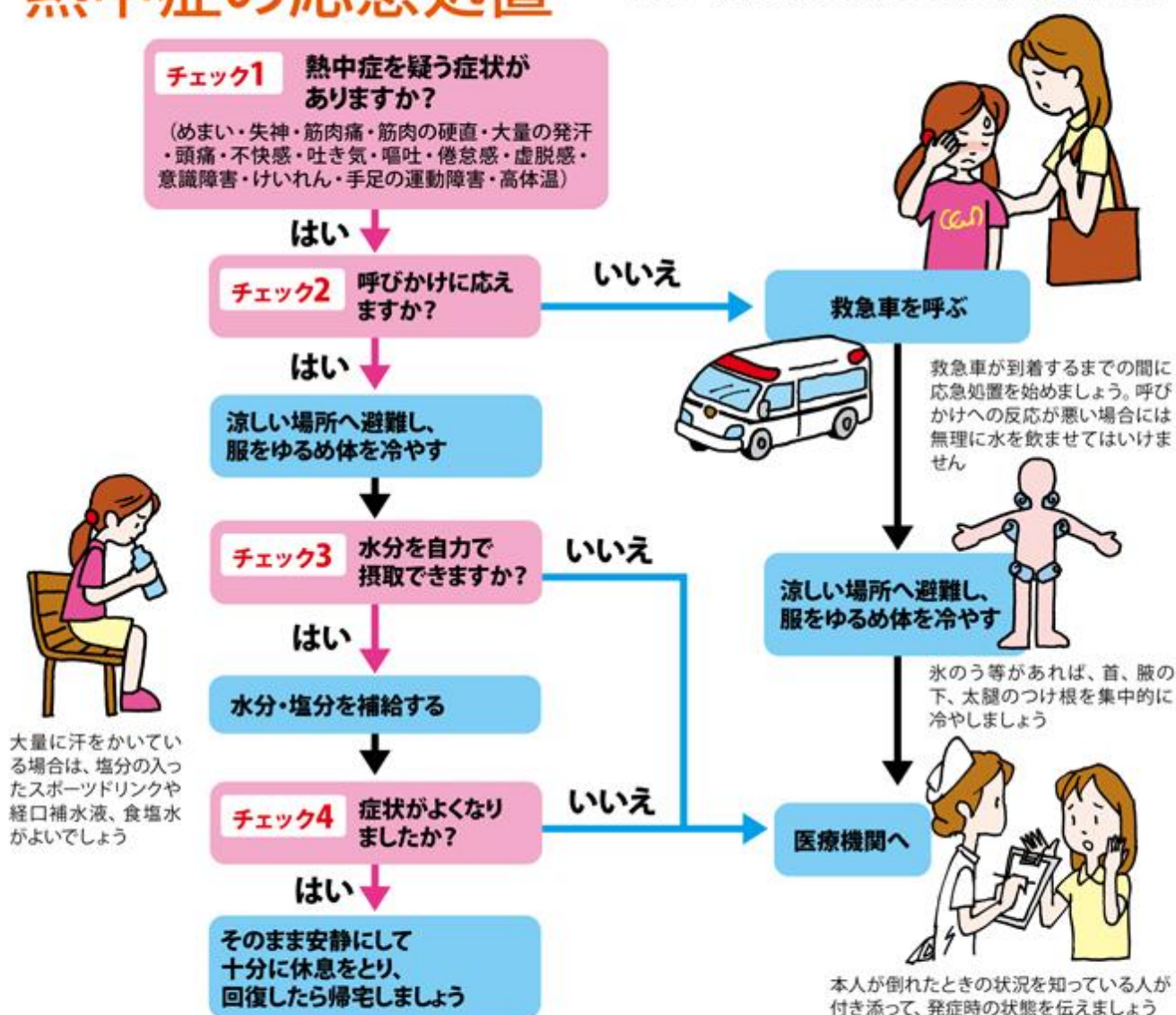


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか