



令和5年7月3日 佐倉市立根郷小学校保健室

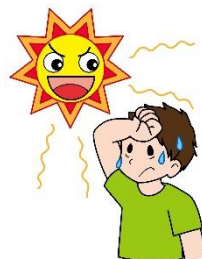
ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう

暑くなると、体内の水分が失われ、体温が上昇して、めまいや立ちくらみ、手足のしびれなどが起こる熱中症になりやすくなります。熱中症は、「あれ、おかしいな？」と自分で気づくときには、もう手遅れ…ということもあります。暑い日は、以下のことを覚えておき、いつも以上に自分の体の調子に注意しましょう。

ねっちゅうしょう どんなときに熱中症になりやすいの？

きおん たか 気温が高くなったとき

気温が高くなるほど、体温を保つために汗をかき、汗が蒸発することで熱を体外に逃がそうとしますが、そうすると体から水分が出て、体内の水分が減るため、熱中症になりやすくなります。さらに、湿度が高かったり、無風の状態だったりすると、汗が蒸発しづらくなり、熱中症のリスクが高まります。



せいかつ めだ 生活リズムが乱れているとき

睡眠や食事は、健康な生活をするのに欠かせません。睡眠不足や朝食を食べていない状態では、疲れがとれずリズムが崩れ、エネルギーも不足して熱中症になるリスクが高まります。



たいちょう わる 体調が悪いとき

下痢のときには、便とともに水分も外から出てしまうため、熱中症になりやすくなります。また、かぜなどで体温が平熱より高い場合は、運動をすることでさらに体温が上がります。少しでも体調が悪いときは、運動や外での遊びは避けましょう。



ねっちゅうしょう 熱中症にならないために

- 水分・塩分をこまめにとる
- こまめに休憩をとる
- 無理をしない(体調が悪い時は休む)
- 規則正しい生活をする(早ね、早起き、朝ごはん)
- ぼうしをかぶる
- マスクをしている人も運動中や外での活動中は、できるだけマスクをはずす



ねっちゅうしょうけいかい 熱中症警戒アラートを知っていますか？

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険が極めて高い環境(気温、湿度、輻射熱からなる暑さ指数が高い状態)になると、予想される日の前日夕方、または当日早朝に発表されます。

ねっちゅうしょうけいかい はっぴょうじ よぼうこうどう 熱中症警戒アラート発表時の予防行動

- 普段以上に「熱中症予防行動」を実践しましょう。
- 外での運動や活動は、原則中止・延期しましょう。
学校ではアラートが出た日は、体育の授業は中止し、休み時間も室内で過ごすこととなります。



保護者の方へ

1. 熱中症対策について

6月より蒸し暑い日が続いています。学校でも、水分補給の声掛けや冷房を入れる等、気をつけていきますが、ご家庭でも健康観察や水筒(十分な量の水やお茶、2~3倍に薄めたスポーツドリンクが入るもの)のご準備等、ご協力をお願いいたします。また、帰宅後、水筒の中に残っている飲み物の量を確認していただき、多く残っている場合は、こまめに水分を補給をするようお子様にお伝えください。

2. 健康診断の結果について

6月末までに定期健康診断が終了し、異常の疑いがあるお子様には「結果のお知らせ」を配付しました。(5年生の脊柱側彎症検診は除く)健康診断でみつかった疾病を治していないお子様は、夏休み中に治療するようお願いいたします。学校では治療状況を把握していますので、受診後は、各健康診断ごとに配布しました報告書を、担任へ提出してください。紛失してしまった場合は、連絡帳等で受診したことをお知らせください。

3. ヘルパンギーナについて

本校では6月は感染症の流行は特にありませんでしたが、全国的に子どものヘルパンギーナが流行しています。ヘルパンギーナは、発熱と口腔粘膜に現れる水疱性の発疹を特徴とした急性ウイルス性咽頭炎です。乳幼児を中心に夏季に流行し、いわゆる夏風邪の代表的疾患の一つでもあります。新型コロナウイルス感染症の扱いが「5類」にはなりましたが、体調が悪い場合や症状が出ている場合にはご家庭で休養し、早めに受診をするようご協力をお願いいたします。

4. 衛生用品(生理用品等)について

衛生用品(生理用品等)に関しましては、お子様が学校生活を支障なく過ごすことができるように準備しております。困った時には、保健室へ相談するようお子様へお伝えください。