

# ほけんだより



令和5年6月  
熱中症予防号  
★おうちの人と読んでね

**危険!**  
熱中症が  
起りやすい  
条件

**からだ**

- ・かぜぎみ
- ・寝不足
- ・栄養不足

**行動**

- ・はげしい運動
- ・なれない運動
- ・水分をとっていない

**環境**

- ・気温、湿度が高い
- ・日差しが強い
- ・風がよわい
- ・急に暑くなった



## 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。		

熱中症の症状を知って、対応できるようにしましょう。様子がおかしいなと思ったときには、近くにいる大人の人に必ずつたえましょう。

## 熱中症は自分で予防できる!!

毎日 朝ごはん



毎日、朝ごはんを食べてきましょう!できるだけ、「ごはんだけ」「パンだけ」にならないようにしましょう。

しっかり 睡眠



寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。普段から早寝早起きを心がけて十分睡眠をとりましょう。

こまめに 水分補給



毎日、水筒を持って来ましょう。のどがかわいていなくても休み時間ごとにならざるお茶か水をのみましょう。

暑さ指数 (WBGT)	レベル
31	<b>きけん!!</b> 運動は原則中止
28	<b>嚴重警戒</b> はげしい運動は中止
25	<b>警戒</b> 休み時間ごとに お茶や水をのみます
21	<b>注意</b> 休み時間ごとに お茶や水をのみます
	<b>ほぼ安全</b>



知っておこう! 暑さ指数(WBGT)

職員室前と児童玄関前に「今日の暑さ指数」を掲示します。  
**嚴重警戒** から熱中症のリスクがぐんと高まります。

〈こんな人は学校の中でゆっくりすごしましょう〉

- ・体力に自信のない人
- ・朝ごはんをしっかり食べてこなかった人
- ・寝不足の人
- ・かぜ気味の人

## 保護者の方へお願い 毎日水筒を持たせてください

暑くなってきたので、毎日水筒を持たせてください。体調不良を訴える児童の中には、水筒がなく、水分補給が効果的にできていないと思われるケースがあります。学校では休み時間毎に水分補給をするように指導したり、体育時にも水分補給を行ったりしています。