

# ほけんだより



錦城東  
小学校  
保健室  
令和7年7月

## ★7月の保健目標★ 「熱中症に気をつけよう」



そと  
外にでるときは、忘れて  
ないかチェック！

暑い日が  
続きます…

## 熱中症に注意！

帽子・水筒  
忘れずに！

このような人が

- ★暑さになれない
- ★すいみん不足
- ★エネルギー(ごはん)不足

このような日に

- ★急に暑くなった
- ★気温・湿度が高い
- ★かぜが弱い

このような場所にいると…

- ★日かけのない場所(運動場など)
- ★風通しの悪い場所(体育館など)

熱中症は起こりやすい！



### 熱中症予防のポイント

- 「早ね・早起き・朝ごはん」で体調をととのえておく。
- 外に出る時は、帽子をかぶる。
- こまめに水分をとり、休憩する。
- そのときの体調にあわせて、無理せず過ごす。



6月に入ってから、お茶が足りなくなる人もみうけられます。おうちから忘れずに十分な量の(多めに)水分を持ってきてください。

### 熱中症の症状と対応

重症度	軽症	重症	
症状	めまい、立ちくらみ、筋肉痛、こむら返り、大量の汗など	頭痛、吐き気・嘔吐、体がだるい、軽い意識障害など	意識障害、けいれん、まっすぐ歩けない、高体温など
対応	涼しい場所(風通しのよい日かけ、クーラーがきいた部屋など)へ移動する 衣服をゆるめ、水をかけたり、ぬれタオルを当てて扇風機で風を送るなどして体を冷やす 水分と塩分(スポーツドリンクや経口補水液など)を補給する 意識がないときはすぐに救急車を呼ぶ また、自分で水分がとれないときや症状が改善しないときも医療機関へ運ぶ		

## 保護者のみなさまへ

～熱中症予防のためにご協力いただきたいこと～

### ☆予防のポイント☆

#### ① 登下校時はマスクをせずに登下校する

登校中は、マスクをはずして通学できるようにご家庭でも確認と声掛けをお願いします。

#### ② 水分を、こまめにとる

子どもの体は水分がでていきやすくなっているため、大人以上に水分を必要とします。汗をかく前後(起床時、運動前後、入浴前後、睡眠前)にこまめに水分補給ができるようご家庭でも声掛けをお願いします。



#### ③ 睡眠をしっかりと、朝ごはんをしっかりと食べる

#### ④ いつもと様子が違うとき、具合が悪いときは無理をしない

#### ⑤ 外に出るときは必ず帽子をかぶる(直射日光を防ぐため)

#### ⑥ 暑い環境に慣れる

家庭と学校での環境に差がありすぎませんか？室内環境が、冷暖房完備の生活に慣れてしまうと「暑い⇒汗を出して体温をさげよう」とする体の機能が鈍ってきます。暑くても汗をかけない(体温を下げられない)状態です。毎日の入浴も、シャワーだけではなく湯船にしっかりと浸かるなど汗をかく機会を意図的につくると良いです。体を徐々に暑さに慣らし夏本番を迎えましょう。

### ★学校に持たせていただきたい熱中症対策グッズ★

#### ★汗ふきタオル／着替え 毎日、清潔なものをもたせてください。

・登校後や、休み時間元気いっぱい遊んだあと、汗びっしょりのままの子どもたちをよく見かけます。そのままではあせもの原因になったり、体を冷やしすぎて体調を崩したりする原因になる場合もあります。汗がしっかりと拭けるようタオルと必要時着替えができるように着替えをもたせてください。また低学年のお子さんには、汗の拭き方を各ご家庭でも練習していただけたらと思います。

#### ★水筒(水かお茶)

・お子さんの健康上の個人差を考慮に入れながら、十分な量の水分を多めに持たせてください。  
冷たすぎる飲み物は逆に水分の吸収が悪くなったり、胃に負担をかけ腹痛や食欲不振、夏バテの原因になります。氷を入れすぎて冷やしすぎないよう、各ご家庭でご留意ください。



#### ★安全帽子、赤白帽子

直射日光を避けるためにも、登校時帽子を忘れていないか確認し声掛けをお願いします。

#### ○熱中症対策として持ってきてよいもの…クールネック、冷感タオルなど

※必ず全員必要という趣旨のものではありません。家から学校までの距離等を考慮し各ご家庭で相談されてください。

登下校中の暑さ対策として、体を冷やすもの(クールネックや冷感タオルなど)を使用して登校しても良いです。ただし、学校ではエアコンがついていますので、使用は登下校中のみとし、授業中は使いません。必ず記名し、個人で管理ができるものにしてください。授業に集中できなくなったり学校生活を妨げるアイテムとなっては困りますので、派手なものやかわいらしさを追及したものではないようにお願いします。

