



令和3年7月5日  
かほく市立七塚小学校  
保健室

# ただ し よほう ねっちゅうしょう み まも 正しく知れば予防できる！ **熱中症** から身を守ろう！

熱中症は、重症になると命の危険や後遺症の危険がある病気です。しかし、適切な処置をすれば命を助けることができ、予防法を知っていれば防ぐことができます。一人一人が熱中症を正しく理解し、熱中症から身を守る力をつけましょう。

## 1. 熱中症になると どうなるの？



⚠️ 他にも「足がつる」「筋肉痛」「体がだるい」「全身のけいれん」などがあります。

## 2. 「熱中症かな」と思ったら どうすればいい？

※最も効果的なのは、氷水・冷水に体を浸ける方法で、次にホースで体に水をかけ続ける方法が推奨されています。



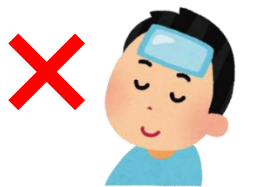
⚠️ 気分が悪くなったときは、すぐに先生や大人の人に知らせましょう。「意識がしっかりしていない」「自力で水を飲めない」ときはすぐに **119番通報** をします。

## 3. 熱中症にならないために どうしたらいい？



⚠️ 他にも「出かける時はぼうしをかぶる」「体調が悪いときは休む」「すずしい服装をする」などがあります。

# じつ まちが ねっちゅうしょうたいさく 実は間違っている？熱中症対策



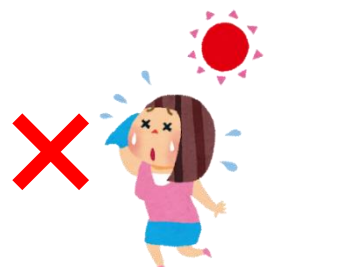
❌ 冷却シートをおでこに  
はって体を冷やす



❌ 汗をたくさんかいたから  
乾いたタオルでふく



❌ 汗をたくさんかいたから  
水をたくさん飲む



❌ ぼうしは、蒸れて暑いから  
かぶらない

<p>気持ちがいいだけで、 体温を下げるのには役に 立ちません。重症の際は 一刻も早く体温を下げる 必要があります。</p>	<p>汗が蒸発することで体 から熱を奪います (気化熱)が、乾いたタオ ルでふいてしまうと、熱 がこもってしまいます。</p>	<p>汗で失われた水分と 塩分を、水だけで補う と、体液が薄まり、かえっ て脱水が悪化する危険性 があります。</p>	<p>ぼうしをかぶることで、 頭を直射日光から守り、 頭の温度が高くなるの を防ぎます。</p>
--	---	---	--



正しい知識は、自分や周りの人を守ります。正しい知識をつけて、熱中症を予防しましょう。

## おうちの方へ ～熱中症予防と健康診断結果について～

### 熱中症予防について

本校では、熱中症予防として、熱中症警戒アラートや暑さ指数（WBGT）などから環境条件を把握し、それに応じた活動や運動、水分補給を行っています。登下校での傘の使用や屋外での帽子の着用、運動時にマスクを外すことなどもその一環です。

このように様々な対策を行っていますが、予防のカギとなるのは、「**ご家庭での生活**」です。つまり、「**夜しっかり寝て、朝ごはんをバランス良く食べる**」ことが重要です。熱中症は、朝ごはんを食べていないとき、寝不足のときが危険です。特に、朝ごはんを食べないと、水分だけでなく、塩分も不足することになり、休み時間に具合が悪くなってしまった……という事態になりかねません。

**熱中症は防ぐことができます。**ご家庭でも、「夜しっかり寝て、朝ごはんをバランス良く食べる」を意識させ、体調を整えて学校に送り出してください。



熱中症について学べます  
「熱中症ゼロへ」日本気象協会

### 健康診断結果について

4月から実施してきた定期健康診断も、おかげで全て終了しました。保護者のみなさまには、保健調査票など種々の書類作成・提出をはじめ、さまざまな面からご協力いただき、誠にありがとうございました。

1学期に実施した健康診断の結果を「わたしの健康」に記入しましたので、ご覧になられましたら**保護者印**を押して、学校に提出してください。（※切：7月13日(火)まで）

健康診断の結果から、受診が必要とされたお子さんには「治療のお知らせ」をそれぞれ項目ごとにお渡ししています。受け取られた場合は**早めに医療機関での受診および治療**を進め、その結果・経過について学校までお知らせください（※学校での健康診断は「スクリーニング」のため、受診の結果『異常なし』となることもあります）。

### 心臓検診の結果（1・4年生）について

1年生と4年生を対象に行った心臓検診の結果がまだ学校に届いていません。夏休み中に2次検査を実施しますので、2次検査が必要となった方には、結果が分かり次第お知らせします。