



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 **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



れいひやく
冷却シートをおでこに
はって 体からだを冷やす



あせ
汗をたくさんかいたから
乾かわいたタオルでふく



あせ
汗をたくさんかいたから
水みずをたくさん飲む



ぼうしは、蒸もれて暑あついから
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<small>じゅうしょう</small>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<small>じょうぱつ</small>することで体 から熱を奪<small>うば</small>います (気化熱<small>きかねつ</small>)<small>が</small>、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<small>うしな</small>われた水分<small>すいぶん</small>と 塩分<small>えんぶん</small>を、水<small>みず</small>だけで補<small>おぎな</small>う と、体液が薄<small>うす</small>まり、かえっ て脱水<small>だっすい</small>が悪化<small>あつか</small>する危険性 があります。</p>	<p>ぼうしをかぶることで、 頭<small>あたま</small>を直射日光<small>ちやくしやにっこう</small>から守り、 頭<small>あたま</small>の温度<small>おんど</small>が高<small>たか</small>くなるの を防<small>ら</small>ぎます。</p>
---	--	--	---

ただ、正しい知識ちしきは、自分じぶんや周りまわりの人ひとを守ります。正しい知識ちしきをつけて、熱中症ねっちゅうしょうを予防よぼうしましょう。



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」ことを意識させ、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。