

すこやか

令和5年8月29日 No.7

文責：養護教諭 徳永知佳

あつ ひ つづ
とても暑い日が続きます！

日本学校保健会推薦品
カバヤ食品さんからたく
さんいただきました。

ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけよう

あつ かつどうじ
暑い日の活動時
にくばります。

よる ね あさ た たいちよう
夜はしっかり寝て、朝ごはんを食べて、体調をととのえてから
とうこう
登校しましょう。



また、ぐあいかわるかったりと、いつもとちがうなと感じた時は
むり
無理をせず、すぐ、まわりの人や近くの先生に伝えましょう。

ねっちゅうしょうよぼう

熱中症予防のポイント

① **水分**は「**少しずつ**」「**こまめに**」とる。

いちど の りよう
一度に飲む量はコップいっぱい分くらい



からだ うご
体を動かす

まえ あと
前と後にのむ！

水分をとるのは、のどがかわくまえです。

② **ぼうし**をかぶり

かぜとおしのよい「**ふく**」をきよう。



だいじ あたま
大事な頭を

まも
守ろう！

③ **運動**するときは10～20分おきに
きゅう
休けいしよう。



④ からだの調子がよくないときは
うんどう
運動するのをやめておこう



ともだち こえ あ
お友達どうし、声をかけ合って、熱中症を予防しよう！



おうちの方へ

水筒を忘れて困ったり、朝のうちに水筒の中身がからっぽになり、水分が足りなくなったりしているお子さんがいます。水分の量を多めに準備をお願いします。

水筒の中身は、水かノンカフェインのお茶が最適です。特に**麦茶**は体温を下げる効果が期待できます。カフェインが入っている緑茶は利尿作用が強く、かえってからだの水分を出してしまいますので、水分補給に適しているとはいえません。

参考 一日の必要な水分量の計算式

○小学生 体重 1 kg × 60 ~ 80 ml ○中高生 体重 1 kg × 50 ml

1日に必要な水分量は、食事からも1日に1リットル程度は摂れていると想定した上で1~1.2リットルくらいです。

そこで、学校には、1~1.5リットル（ペットボトル2~3本分）の水分を持ってくるのが理想的です。※ただし、本人の体質やその日の天候、運動量によっても必要な水分量は異なります。

ねっちゅうしょう しょうじょう 熱中症の症状

軽

かお ^か顔がまっ赤
あせ ^て汗がだらだら出る
めまい ^た立ちくらみ
きんにくつう ^た筋肉痛



現場の応急手当て
対処可能
(症状が改善されない場合は受診)

中

ずつう ^け頭痛
は ^け吐き気
からだ ^{けんたいかん}体がだるい(倦怠感)
むきりよく ^{きよだつかん}無気力(虚脱感)



速やかに医療機関
への受診が必要

重

いしき ^{けいれん}意識がない
たか ^{たいおん}高い体温
よ ^{たい}呼びかけに対して返事がおかしい
まっすぐ ^{ある}に歩けない



救急搬送が必要

医療者の判断により
入院(場合により集中
治療)が必要な病態