

ほけんだより



令和4年6月22日
唐津市立久里小学校
保健室 坂井

じめじめと暑くなる日が増えてきました。外で遊んでいて、頭が痛い・・・と訴えて保健室へ来る人も出てきました。暑くなると、熱中症になるリスクが高まります。みなさんも、熱中症に気をつけて、元気に夏を乗りこえましょう！ 保護者の方も熱中症予防対策の共通理解をお願いします。おうちでも声かけをお願いします。

どうして熱中症になるの？

夏の暑い日に外にいたら、気持ちが悪くなったり、ぐったりしてしまった・・・そんな経験はありませんか？

気温や湿度が高い時や、激しい運動などで体温が高くなると、体に熱がこもり、体温の調節がうまくできなくなります。これが熱中症です。熱中症になると、体がだるくなったり、めまい、吐き気、頭痛を感じたりします。重症になると命の危険があります。

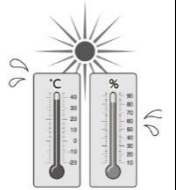


どんなときに熱中症になりやすいの？

熱中症になりやすい要因はたくさんあります。いくつか紹介をします。いろんな要因が重なることで、熱中症になりやすくなってしまいます。

熱中症になりやすい環境

- 気温や湿度が高いとき
- 風が弱いとき
- 前の日にくらべて急に暑くなった日
- 日差しが強いとき



熱中症になりやすい体調

- 寝不足のとき
- かぜなどで体調がよくないとき
- 下痢をしているとき
- 暑さになれていないとき



熱中症になりやすい行動

- 水分をとっていないとき
- 長時間、外にいるとき
- 運動中、休けいをしないとき
- 激しい運動をするとき



「まさか！」に注意

スポーツをやっているから
体力には自信があるよ



気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることとは関係ないので、休憩を忘れずに！



水に入っているから
プールは大丈夫だよ

直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

熱中症

夜寝ているときなら
心配ないよね



寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。

うら面につづきます



□早ね・早おき・朝ごはん！毎朝の検温カード記入！

体調が悪いと熱中症になりやすくなります。健康管理をして体調をととのえよう！

□外であそぶときは、ぼうしをかぶる

ぼうしをかぶらないと外であそべません。
※赤白ぼうしでもOKです。



□多めのお茶を持ってくる、こまめな水分補給をする

お茶が午後にはなくなっている人もいます。足りなければ意味がありません。
1日過ごすのに十分な量かどうか考えて、たっぷり持ってきてね。



□登下校中、運動中はマスクをはずす



登下校をするとき、体育で運動をするとき、休み時間等に外で遊ぶときは、マスクをはずします。
※マスクをはずすときは、人との距離を2m以上とるように気をつけます。会話をひかえます。



□暑さ指数（WBGT）が高いとき、運動は原則禁止

熱中症の危険度が分かる暑さ指数（WBGT）の値が31を超えた場合、運動を原則禁止します。

ね っ ち ゅ う し ょ う き け ん ね っ ち ゅ う し ょ う よ ほ う
熱中症危険レベルにあわせて、熱中症を予防しよう！

— 1F児童玄関に、熱中症危険レベルを掲示しています —

暑さ指数（WBGT）をもとに、熱中症危険レベルをマークで表示します。みなさんは、休み時間や、昼休みなどに確認をしましょう。危険度に合わせた活動と予防ができるといいですね。



↑保健委員さんが熱中症予防のポイントについてまとめてくれています！