

ほけんだより 熱中症対策号

暑い日が増えてきました。今年の夏は例年以上に気温が高くなる日が多くなるようです。そこで心配されるのが熱中症です。熱中症は命にかかわる危険な症状で、誰でも熱中症になる可能性があります。

熱中症は、予防や対策をしっかりと行うことで防ぐことができます！

対策のポイント① こまめな水分補給をしよう

★毎日必ず水筒を持って来ましょう！



・持ってきて良い飲み物は、『お茶・スポーツ飲料水』です。

水分だけでなく、塩分も補給できるスポーツドリンクがおすすめです。

・飲み物は多めに持ってきて来ましょう。（補充用のペットボトルや、スポーツドリンクの粉末を持ってきてても良いです。）

★「のどが渴いた」と思う前に水分補給を！

のどが渴いたと思ったときにはすでに体内の水分が不足している状態です。また、マスクをしているとのどの渴きを感じにくいと言われています。教室にいる時も1時間に1回は水分を取る習慣をつけましょう。

対策のポイント② 暑さ対策をしよう

★以下を例として、各自でできる暑さ対策をしましょう。

帽子をかぶる



帽子をかぶることで
頭部の温度は
マイナス5～10℃

保冷グッズを 持ってくる



保冷剤やクールネック
凍ったペットボトルなど

うちわ（扇子） を持ってくる



教室での使用は×
ハンディファンは×



対策のポイント③ 暑さ指数(WBGT)に応じた活動を

暑さ指数 (WBGT)	21℃未満	21～25℃	25～28℃	28～31℃	31℃以上
注意事項	ほぼ安全 😊 適宜水分を補給 しましょう	注意 😞 積極的に水分を補給 しましょう	警戒 😟 積極的に休息を 取りましょう	厳重警戒 😡 激しい運動は中止 しましょう	危険 😱 運動は原則中止 しましょう

※暑さ指数（WBGT）とは、湿度・湿度・日射・風などの要素をもとに算出された数値で、熱中症の危険度を判断する目安となっています。（気温とは違います！）

学校では、体育科の先生や、部活動の顧問、養護教諭が、活動時間毎に数値をチェックしています。指数が高い時には、室内での活動や、短い時間での活動に変更することや、活動中止となることがあります。

★今後、朝の時点で気温があがることが予想されている場合、昼休みの外遊びは中止になります。室内でゆっくり過ごしましょう。その場合は、担任の先生から連絡があります。

対策のポイント④ 体調がおかしいと感じたらすぐに報告しよう

熱中症の初期症状にはこんなものがあります↓

**めまい 立ちくらみ 筋肉痛 筋肉のけいれん（ふるふるする）
吐き気 頭痛 体のだるさ ポーっとする なんだかいつもと違う感じ**

★このような症状があるときには、周りの友達や先生にすぐに知らせ、無理をしないようにしましょう。また、周りの友達の様子が変だなと気づいたら、すぐに近くの先生に伝えましょう。

熱中症かも?!と思ったら

めまい 立ちくらみ 筋肉痛 筋肉のけいれん（プルプルする）
吐き気 頭痛 体のだるさ ポーっとする **なんだかいつもと違う感じ**



近くの先生や保健室にすぐに報告!



☆お願い☆

症状がひどく、自分では報告に行けない場合もあります。
周りの子の異変に気付いたら、声をかけ、迷わず近くの先生を呼びましょう。
全員が熱中症対策の意識を高く持つことが大切です!

★1 つでも当てはまったらすぐに救急車!



◎意識がない・呼びかけても返事をしない
◎言動がおかしい
◎自分で水分が摂れない



① 涼しい場所へ移動させる



風通しの良い日陰 **クーラーの効いた部屋**

涼しい場所に移動しましょう。
移動ができないときは重症です。
無理して歩くことは控えましょう。

② 水分・塩分を摂る



★自分で水分が摂れない時は、
救急車です。他者が無理やり飲
ませてはいけません。



すぐに水分や塩分を摂りましょう。0.1~0.2%
の食塩水やスポーツドリンクが良いとされていま
す。保健室には OS1 と塩分チャージタブレット
があります。必要に応じて教員から渡します。

③ 衣服をゆるめる



- ・上着や靴下は脱がせる
- ・ベルト・ネクタイをしているときは緩める
- ・シャツをズボンにしまっているときは出す
- ・ワイシャツ等、えり元のボタンは外す

④ 体を冷やして体温を下げる

重症の場合は特に、いかに早く体温を下げるができるかが、
重要です。以下のような方法があります↓ 覚えておきましょう!

◎ 氷のうや、保冷剤で冷やす

冷やすべき場所や、冷やし方のポイントをおさえる→

◎ 冷たい飲み物を飲む

◎ からだに水をかけ、うちわや扇風機で風をおくる

(ホースで水をかけたり、氷水に付けた濡れタオルを使用する)

【冷やすときのポイント】

太い血管のある場所を冷やす

- ★首のまわり
- ★わきの下
- ★足の付け根
- ★足首

★冷やすと同時に、うちわや扇風機、
サーキュレーター等で風を送るのが効果的です!

