



あいかわちようりつすがわらしやうがっこう
 愛川町立菅原小学校
 れいわねんがつかほつこう
 令和5年7月7日発行
 ようごきやうゆ
 養護教諭

あつ ひが ぐあゐ、ねつちゆうしやう しんぱい たか
 暑い日が増え、熱中症の心配が高まってきました。とうげこうじ やす じかん そと で かなら
 登下校時や休み時間、外に出るときには必ずぼうしをかぶるよう度々伝えておりますが、まだ ていぢやく じどう
 定着していない児童もいます。ご家庭でも水筒や帽子の確認をしていただき、たいちやうかんり きやうりよく おも
 体調管理にご協力いただければと思います。

熱中症対策！



ぼうしをかぶったほうがいいのか、なぜ？

あつ ひにぼうしをかぶる理由は、「頭の温度が上がらないようにするため」です。ぼうしをかぶらずに外に
 いると、頭の温度は50度近くになるというデータもあります！！（気温が35度程度で15分外にいた場合）



そもそも、どうして頭があつくなると熱中症になるの？

みんなの体温は、「脳」がコントロールしています。なので、脳（頭）の温度が高くなりすぎると、
 じょうす たいおん ちやうせつ けつか からだ ねつ
 上手に体温を調節できなくなり、その結果、体に熱がたまってしまい熱中症になってしまうのです。



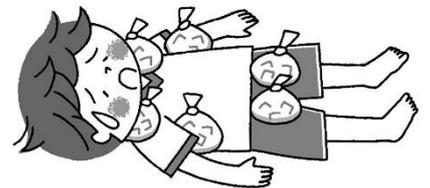
でも、ぼうしをかぶると頭が蒸れて、暑くなる気がするよ

たしかに、つうきせい かぜ とお わる きやく ねつ
 通気性（風の通り）が悪いと、逆に熱がこもってしまうこともあります。
 つうきせい のよい ぼうし そざい むぎ ぼうし
 通気性のよい帽子（メッシュ素材、麦わら帽子など）をかぶったり、あつ づか
 暑くなってきたら日陰でぼうしを取っていちどかぜ とお
 一度風を通したりすると、より熱中症を予防できます。

頭痛 めまい 吐き気 「熱中症かも」と思ったら？

▶ 涼しい場所へ移動し、服をゆるめ、体をひやす。

ほれいざい
 保冷剤があれば、くび した
 首やわきの下、そけい部など、太い血管がある
 ぶいぶん しゆうちゆうてき ひ
 部分を集中的に冷やします。



▶ 水分・塩分を補給する。自力で水分が飲めない場合にはすぐに医療機関へ！！

なつやす せいかつ 夏休みの生活



やす ちゆう
 休み中も、
 はやねはやお
 早寝早起きを
 こころ
 心がけましょう



しょく しっかり
 3食食べて、夏バテを
 よぼう
 予防しましょう



なつやす りやう
 夏休みを利用して、
 ひつやう ちりやう じゆしん
 必要な治療・受診を
 す
 済ませましょう