



令和5年7月3日 調布市立第三小学校 保健室

あつい夏がやってきます

雨雲と太陽がかわるかわるすがたをみせています。あと数週間すると梅雨が明け、青い空に太陽がキラキラ輝く暑い季節に入ります。暑さに負けず元気に過ごすために、熱中症対策がとても大切です。熱中症が起こりやすい条件、応急処置のポイントを紹介します。

7月のほけん目標 夏を健康にすごそう

危険!
熱中症が
起りやすい
条件

- 環境**
- ・気温(室温)、湿度が高い
 - ・日差しが強い
 - ・風が弱い
 - ・急に暑くなった

- からだ**
- ・栄養不足
 - ・体調不良
 - ・脱水状態(下痢など)

- 行動**
- ・激しい運動
 - ・慣れない運動
 - ・水分をとっていない



熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
 水分・塩分をとらせ、様子を見る	 自力で水が飲めないときは119番	 ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。 もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。		

保護者の方へ

○全ての健康診断が終了しました。ご協力をありがとうございました。結果を27日(火)にお返しいたしましたので、ご確認ください。

○熱中症対策について

熱中症が心配な季節になりました。朝食の欠食は、熱中症の大きな要因となります。水筒・帽子の持参とともに、しっかり朝食を摂るようお声掛けをよろしくお願いします。

また、学校で熱中症や脱水症状になってしまった時のために、経口補水液を常備しています(大塚製薬 商品名 OS-1ゼリー)。経口補水液は、一般的なスポーツドリンクよりも水分と電解質を速やかに補うことができるそうです。アレルギー物質(28品目)該当なしのことで、**「飲用は控えてほしい」などのご要望がありましたら、保健室までご連絡ください。**

