

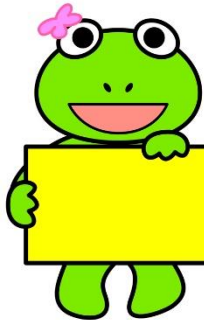


すこやかスクール



岡崎市立福岡小学校保健室

5月に入り、日中は暑いと感じる日が増えてきました。少し前までは春だと思っていたのに、もうそろそろ熱中症に注意していかなければなりません。熱中症は予防できます。感染症対策をしつつ、熱中症にかからない過ごし方をしていきましょう。



今月のすこやかめあて



熱中症を予防しよう！

暑く湿度の高い環境やスポーツなどで汗をかきすぎて水分不足になったり、体温が高くなったりして体にさまざまな障害がおこることを熱中症といいます。

1 熱中症の主な症状

重症度Ⅰ度

- めまい
- 立ちくらみ
- 手足のしびれ
- 筋肉痛
- など



重症度Ⅱ度

- 頭痛
- 気持ち悪い
- だるい
- 意識がなんとなくおかしい
- など



重症度Ⅲ度

- 意識がない
- 体が熱い
- けいれん
- まっすぐ歩けない
- など



これらの症状があったり、いつもより体調が悪く感じたりした時は、すぐに先生や周りの大人に伝えましょう。早めに休むことが熱中症の悪化を防ぐために大切です。

2 熱中症クイズ



熱中症の症状があった場合、どこを集中的に冷やすのが効果的でしょう？

- おでこや頬などの顔
- 脇の下や首
- おなかや背中

わたしのこたえ おうちのひとのこたえ

3 体を暑さに慣らそう

実は、熱中症は急に熱くなり、体が暑さに慣れていないときに起こりやすいといわれています。まさに「**今からの時期**」ですね。だから、今から少しずつ体を暑さに慣らし、夏の暑さに耐えられる体を作ることが大切です。そのためのポイントは汗をかくことです。

汗をかくために、こんな方法がおすすめです！

ウォーキングなどの
軽い運動をする



家事のお手伝いをする




湯船につかって
汗をかく




汗の効果は？

汗をかくことでこもった熱を外に逃がすことができ、熱中症を予防できます。もちろん、汗をかいたら水分補給を忘れずに！



4 振り返りコーナー — 熱中症予防できているかな？ —

<p>① 外へ出るときは、帽子をかぶっている</p> 	<p>② こまめに水分をとっている。また、運動時は、15分~20分に1回、「1度に10ごっくん」を目安に水分をとる。</p> 	<p>③ 暑いときは、人との距離をとり、マスクを外している。</p> 
<p>④ 朝ごはんを毎日食べている。</p>  <p>塩分が補給できる梅干しやみそ汁がおすすめ！</p>	<p>⑤ 下の時間を目安に、十分な睡眠をとっている。</p> <p>【1・2年生】 9:00 【3・4年生】 9:30 【5・6年生】 10:00</p> 	<p>⑥ 体調が悪くなった時は無理をせず、周りの人に伝えている。</p> 

1~3年生は、①~⑥の中から、熱中症予防のために心がけることを1つ選んで、「すこやかカード」に番号を書きましょう。それをめあてに、1か月間熱中症予防に取り組みましょう！

【お家の方へ】スポーツドリンク、部活動時の塩分タブレットの使用について

熱中症予防として、お茶や水以外にスポーツドリンクを持ってきていただいても構いません。その際は、糖分の過剰摂取を防ぐために、必ずお茶や水も用意していただきますようお願いいたします。また、運動量の多い部活動に限り、塩分タブレットの使用も許可しています。持参する場合は、部活動の顧問に申し出てください。本校の熱中症対策の詳細については、同日に配付した「熱中症対策について（お願い）」を御確認ください。