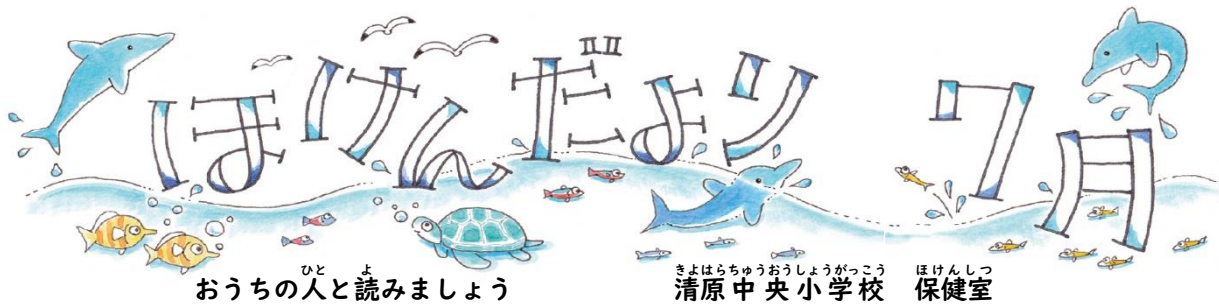




梅雨はどこへいってしまったのかという真夏の日々が続いております。
夏本番の日々、暑さで食欲がなくなりきちんと食事がとれていない人はいませんか？食事バランスが崩れると体力が低下し、熱中症のリスクを高めます。暑い時こそバランスの取れた食事が大切です。暑さに負けない体をつくって、もうすぐ始まる夏休みをめいっぱい楽しみましょう！

今月の目標！

夏を元気に
過ごそう

知って防ごう！ 熱中症

熱中症は、高温の環境下で起きる体の障害のことで、その主な体の原因は「高体温」「脱水・脱塩」「血圧低下」です。暑いときに激しい運動を続けたり、気温や湿度が高い場所に長時間いたりすることで、頭痛やめまい、けいれんなどの症状が生じます。重症化すると命に関わる危険な障害です。

1. 熱中症の症状

重症度Ⅰ度【軽症】＝経過観察



- ☐ 意識ははっきりしている
- ☐ めまい・立ちくらみがある
- ☐ 筋肉痛・こむら返りがある
- ☐ 大量の発汗がある
- ☐ 生あくび

【応急手当】

涼しい場所へ移動・服を緩める・足を挙げて寝かせる・水分&塩分補給

良くならない場合は医療機関を受診

重症度Ⅱ度【中等症】＝受診



- ☐ 意識が何となくおかしい
- ☐ 吐き気がある or 吐く
- ☐ 頭ががががする（＝頭痛）
- ☐ 体がだるい（＝倦怠感）



【Ⅰ度の応急手当】に加えてすみやかに医療機関を受診する

重症度Ⅲ度【重症】＝救急要請



- ☐ 意識がない
- ☐ 呼びかけに対して返事がおかしい
- ☐ 体がひきつる（＝痙攣）
- ☐ まっすぐ歩けない or 走れない
- ☐ 体が熱い



救急車を呼び、積極的に全身冷却

重症度Ⅳ度【重症】＝救急要請

（※2024年にガイドラインが改訂され、追加されました！）



- ☐ 意識がない
- ☐ 表面体温40℃以上（脳下体温計で測定）、あるいは皮膚が明らかに熱い



救急車を呼び、積極的に全身冷却

2. 熱中症のと予防方法

①環境条件に応じて運動する

暑い日の運動は、涼しい時間帯にしましょう。30分に1回は木陰などで休憩しましょう。



②暑さに慣らす

暑さに慣れるまでは、短時間で軽めの運動から始めましょう。

③屋外では薄着と帽子を

衣服は吸湿性や通気性のよいものを選び、できるだけ薄着をします。帽子をかぶって、直射日光を避けましょう。



④暑さに弱い人は特に注意を

疲労や発熱、下痢などのときは、無理に運動しないようにしましょう。不調を感じたら、休むようにしましょう。



⑤こまめに水分を補給する

汗で塩分も失われるため、市販のスポーツドリンクを利用するのもよいでしょう。



校庭でこまめにWBGT値を測定しています。結果をもとに、外遊びの中止や水分補給等の呼びかけをしています。



WBGT	熱中症予防・運動指針	
31℃以上	運動は原則中止	特別な場合以外は運動を中止する（子どもの場合は特に）
28～31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので体温が上昇しやすい激しい運動は避ける
25～28℃	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので積極的に休憩をとり、水分・塩分補給をする
21～25℃	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が起こる可能性あり。熱中症の兆候に注意する

キラキラウィーク・朝ごはん食べよう週間

6月23日（月）～6月29日（日）にかけて、第1回キラキラウィーク・朝ごはん食べよう週間を実施しました。保護者のみなさま、ご協力ありがとうございました。

キラキラウィーク・朝ごはん食べよう週間
歯みがき朝ごはんチェック表(4・5・6歳児用)

朝ごはんチェック → 朝ごはんを食べたら、色を塗りましょう。
歯みがきチェック → 〇、△、×をつけましょう。(※、絵を消すようにチェックしましょう)

	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)
朝ごはんを食べた	△	△	△	△	△	△	△
歯みがきをした	△	△	△	△	△	△	△
歯と歯の間、歯と歯肉の間や歯のうみぐわ、歯茎のあたりをみがいた	△	△	△	△	△	△	△
歯間ブラシやフロスを使った	△	△	△	△	△	△	△
歯のうみぐわ、歯茎のあたりをみがいた	△	△	△	△	△	△	△
歯間ブラシやフロスを使った	△	△	△	△	△	△	△

結果、感想
・歯をみがくときは、歯と歯の間、歯と歯肉の間などをみがきました。
・普段はかがみを使わなかったけど、これから使っていきたい。
・もっと上手に歯をみがけるようになりたい。

8月30日(日)に結果の報告を受けてください。

一人ひとり、さまざまな感想を寄せてくれました！

これからも、食後の歯みがきをしたり、朝ごはんを毎日食べたりして元気に過ごしましょう。

・歯をみがくときは、歯と歯の間、歯と歯肉の間などをみがきました。
・普段はかがみを使わなかったけど、これから使っていきたい。
・もっと上手に歯をみがけるようになりたい。



参考文献：健・健康教室