

からだ ねつ が たまわって 具合が 悪く なって しまう 「熱中症」 に 注意が 必要な 天気 が 続い て います。 「熱中症」 は 命に 関わる ので 自分で 予防 することが 大切です。 水分 補給、 十分な 睡眠、 朝ごはん を 食べる など 自分で できる ことを、 考へて できる よう に しまし ょう。

今週 から 保健・給食 委員 会で 「わくわく であらい フェスティバル」 を 行っ て います。 くわしくは ポスター を みて ください。 夏に かかり やすい 感染症 が あります ので、 これ から も ていねいに 手を 洗っ て、 きれいな ハンカチ で 手を ふく 習慣 を 身に 付け る よう に しまし ょう。

その 水分不足 熱中症の危険あり!

水 分 不足

すいとう 水筒を わす 忘れ ちゃった



汗をかく分、こまめな水分補給を

なつ 夏は たくさん 汗を かく ので、 こまめに 水分 補給 しな い とい けま せん。 ポイント は “のどが 渴く 前” に 飲む こと。 外に 行く と き は 水筒 を 忘 れな い よう に しまし ょう。



睡眠不足

きのう 昨日 よ 夜ふかし した から ねむい...



ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

ねっちゅうしょう よ ぼう 熱中症 を 予 防 する には、 汗を かい て 体温 を 下 げ る こと が 大切。 睡眠 不足 だと、 汗を かく 機能 が うまく 働か なくな っ て しま い ます。 毎日 十分 な 睡眠 を と り まし ょう。



運動不足

すず 涼しい 部屋 で ゴロゴロ、 さいこう 最高



軽い運動で体を暑さに慣らそう

まいにち すず 涼しい 部屋 で ゴロゴロ して 運動 不足 だと、 体が 暑 さに 慣れ ず、 急に 運動 した と きに 危険 です。 涼しい 時間 帯に、 軽い 運動 を する 習慣 を つけ る と いい です よ。



熱中症かも!?

ねっ ちゅう しょう
おも ったら



ねっちゅうしょうよぼう あいことば
おぼえよう **熱中症** 予防の合言葉

「レスキュー」

れいきやく からだ ひ
① 冷却 体を冷やす

すいぶんほきゅう
② 水分補給

きゅう
③ キュー 休けい



自分で
水が飲めない

受け答えが
おかしい

悪化すると
命にかかわることも。
すぐに対処しましょう。

特に太い血管のある首
の後ろや脇の下、
さらに「手の平」を冷や
すこともおすすめです。

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切ですね。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

- ❖ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK
- ❖ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります



🌻🌻🌻🌻 おうちのひとへ 🌻🌻🌻🌻

暑さ指数の計測について 子供たちの命を守るための取組として、右の写真のように校庭の「暑さ指数」を計測して活動の目安にしています。子供たちの中には、「今日はどのくらいかな?」「激しい運動はやめよう。」と確認している様子が見られます。暑さ指数が高い日は、休み時間各学級で工夫して過ごします。



LINE アプリを活用した熱中症特別警戒アラート・暑さ指数の情報配信について

環境省は、LINE 公式アカウント「環境省」より、熱中症予防対策の情報配信をしています。LINE アプリで、LINE 公式アカウント「環境省」を検索するか、右のQRコードを読み取っていただくと、熱中症特別警戒アラートの発表や暑さ指数の情報が届き、ご家族の熱中症予防に活用できます。



夜の熱中症にも注意しましょう

朝、起きたときに、めまいや吐き気を感じて、「かぜかな?」と思って病院にいくと、実は熱中症ということもあるそうです。寝ている間に脱水が進んでしまったために起こります。今の時期は、暑さへの警戒感があまり高まっていないため、自覚がないまま体の中に熱や疲れがたまりやすく、さらに、湿度が高いので、汗がなかなか蒸発せず、脱水が進んでしまいます。

- 予防対策
- ①「湿度の調節」 湿度が70%を超えると熱中症の危険があります。
 - ②「日中の熱をためないこと」 服装はピタッとした服ではなく、ゆとりがあり風が通しやすい服がおすすめです。

