ほけんだより

令和７年６月１８日
美杉小保健室№６

三重県に「熱中症警戒アラート」が出されています！！

プールの水の中では、暑さを感じにくいですが、実は泳いでいる時にたくさんの汗をかいています。いつの間にか、脱水を起こし、プールで熱中症になる時があります。それを予防するため、プールの授業では、こまめに休憩を取り、水分補給をしています。

熱中症指数が３１を超えると、運動場やプールは大変危険な状態になります。常に熱中症指数を測り、子どもたちがプールや外遊びができるか判断をしています。休憩時間は、こまめな水分補給を呼びかけていますが、お茶がなくなってしまう子がいます。多めのお茶を持たせてください。そして、ロッカーには予備のペットボトル飲料を常備するようお願いします。

明日も危険な暑さが予測されています。普段以上に屋内の気温や湿度に気を配り、エアコンなどを上手に使用し、涼しい環境で過ごしましょう。よく寝て、よく食べ、こまめに休憩を取り、水分・塩分を補給しましょう。

熱中症は、「予防」が大切です！

熱中症とは、高温環境下で、体内の水分や塩分のバランスがくずれたり、体内の調節機能がうまくいかなくなったりして発症する病気です。重度の場合、自分では動けなくなります。正しい予防法を知り、熱中症をふせぎましょう。

★こんな日は、熱中症に注意しましょう！！★

＊気温が高い　＊湿度が高い　＊風が弱い　＊急に暑くなった

★熱中症の症状★

軽度 その場で応急処置	めまい・たちくらみ・顔のほてり 筋肉痛（こむら返り）・手足のしびれ・気分の不快
中等度 病院へいく！	頭痛・吐き気・体がだるい・虚脱感 （力が入らない）
重度 救急車をよぶ！！	意識がない・けいれん・高い体温 よびかけに対して返事がおかしい まっすぐに歩けない・走れない

★熱中症の予防法★

帽子をかぶる

涼しい服を着る

こまめに水分をとる

こまめに休憩をとる

日陰を利用する

からだのクイズ②

①熱中症は室外（運動場や道路など）より室内でおこることが多い？

１．室内のほうが多い

２．室外のほうが多い

３．どちらも同じくらい

②熱中症対策として、飲むとよい飲み物はどれでしょう？

１．麦茶

２．スポーツドリンク

３．コーヒー

③気持ちが悪かったり、立ちくらみがし、熱中症かも？と思ったら、冷やすとよいのはどこでしょう？

１．おでこ

２．首

３．わきの下

・・・・・・・・・・・・・・・・【かいせつとこたえ】・・・・・・・・・・・・・・・・・・

①こたえは、１。室内では、思っているよりも室温が上がっている時があります。じょうずにエアコンやせんぷうきを使いましょう。

②こたえは、１と２。麦茶には、ミネラルが入っていて、スポーツドリンクは塩分も入っています。

③こたえは、２と３。首やわきの下、足のつけ根には、太い血管がはしっています。そこを冷やすと、体温が下がりやすいです。