

# すくすくつうしん

精華町立東光小学校 保健室  
令和5年7月3日



熱中症に注意しましょう！

暑い夏がスタートしました。急に暑くなるので、体を徐々にならして、楽しい夏休みをむかえましょう。

こんなときは、  
熱中症になりやすい！

- ★風が弱い
- ★気温が高い
- ★湿度が高い
- ★急に暑くなった

こんな人は、熱中症になりやすい。

朝ごはんを食べていない人

睡眠不足の人

体調が悪い人

暑さに慣れていない人

熱中症になりなると・・・こんな症状が！

軽症

- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛



涼しい場所に移動して、水分・塩分をとりましょう。

中度

- 頭痛
- 吐き気
- 体のだるさ



自分で水分がとれないときは、119番！

重度

- けいれん
- 意識がない
- 受け答えがおかしい



ただちに119番！

こんなときは、水分補給！

- 1 朝起きたとき・ねる前
- 2 運動前後・運動中
- 3 お風呂に入る前・入った後



「のどがかわいた！」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。

熱中症予防のため、

「スポーツドリンクを  
もってきてかまいません。」

#### <スポーツドリンクを持ってくるときの注意>

- ① スポーツドリンクは、かならずもって来なくてはいけないのではありません。 おうちの人と相談をしてきめてください。  
お茶に塩を入れたものでもかまいません。
- ② 1日の飲む量のお茶はかならず、もってきてください。スポーツドリンクだけをもってこないようにしましょう。
- ③ スポーツドリンクを持ってくるときは、お茶が入った水筒とちがう水筒に入れてもってきて下さい。
- ④ スポーツドリンクには、さとうがいっぱい入っています。  
飲みすぎるとおなかいっぱいになって、  
給食をしっかり食べられなくなることも  
あります。飲みすぎないように注意を  
してください。



#### 保護者の方へ ～熱中症予防にご協力をお願いします。～

児童の体調管理のため、次のことについてご理解とご協力をお願いします。

- (1) できるだけ早く就寝に入れるようにご協力をお願いします。  
ご家庭のスケジュールの都合などで、なかなか早く寝ることのできない場合、ぐっすり眠ることができるよう、ご配慮ください。
- (2) 熱中症予防には、朝ごはんがとても大切です。主食とおかずがしっかり食べられたらいいのですが、無理な場合は、塩分と水分を少し多めにとる工夫をしてみてください。  
(例) 塩おにぎり・みそ汁・梅干し・水・お茶 等
- (3) 学校でも水分を取るよう声かけをしますが、ご家庭でもお子様に水分補給をしっかりするようお話をください。利尿作用が少ない麦茶（ミネラル入り）が望ましいです。
- (4) 登下校や戸外での活動には帽子をかぶるように指導をしますので、安全帽・赤白帽を忘れないようにご家庭でもみてあげてください。
- (5) 朝、お子様の健康観察をお願いします。咳や鼻水などの症状や体温が平熱より高い時は、1日ゆっくり休養させてあげてください。またお子様が学校で体調が悪くなった場合、緊急連絡先にご連絡させていただきます。できるだけ早めに学校までお迎えに来ていただきますようお願いいたします。