



令和5年7月3日
宇川小学校

あつ ほんばん
暑さの本番がやってくる！！



プール学習がはじまり、からだを動かす時間も増えてきました。また、日に日に暑くな

ってきました。暑さが本格的になるということは、熱中症になりやすい時季が来たという

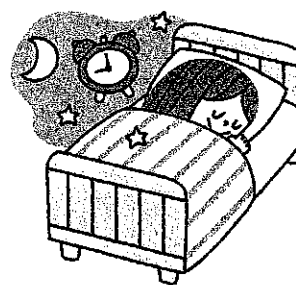
こと。日ごろから生活習慣をととのえ、こまめに水分をとるようにしましょう。

熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
		
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせてからだを冷やします。	もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。	

基本は無理をしないこと！

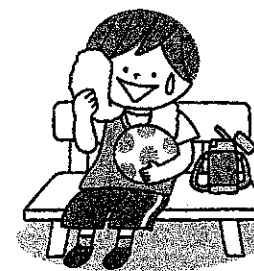
熱中症予防のための日頃からの心がけ



規則正しい生活で体調を整える



喉が渇く前にこまめに水分をとる



運動するときはこまめに休憩をとる

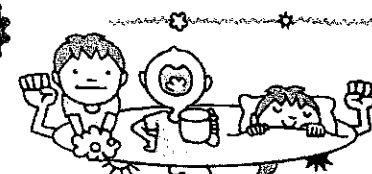
発熱・のどの痛み等、体調不良者がみられます



夏に多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。

手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。



ヘルパンギーナ

38～40度の発熱、のどの痛み、食欲不振、口の中の水泡など



手足口病

口の中、手のひら、指、足の裏の水泡など



咽頭結膜熱（プール熱）

38～39度の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血など



必要に応じて汗ふきタオル・着替えなどを持てきましょう

あせも予防のポイント



子どもはたくさん汗をかきます。汗をかいたまま放っておくと、汗腺に塩分やホコリが詰まって炎症が起こり、あせもができてしまいます。

特に首元、脇、肘・膝の裏、下着の締め付け部分などにしやすいです。

- ◎ 汗をかいたら乾いたガーゼやタオルで拭く
- ◎ 通気性が良く、汗をよく吸う肌着を着る
- ◎ こまめにシャワーを浴びる



あせもができて、ひっかかないように伝えましょう。冷たいタオルなどで冷やすとかゆみが和らぎます。

