



新型コロナウイルス感染症対策のためにマスクをつけることがとても大切ですが、一方で熱中症の危険とも日々となりあわせです。今大切なことは、どちらもバランスをとりながら注意をしていくことだと思います。

1学期みんなで元気に夏を過ごせるように、熱中症対策を頑張っていきましょう！

## ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防していこう！

### 分類

#### I 度

- めまい、たちくらみ
- 筋肉痛
- 筋肉の硬直 (こむらがえり)
- 手足のしびれ



#### II 度

- 頭痛
- 吐き気 / 嘔吐
- だるい (ぐったり)



#### III 度

- 意識がない
- けいれん
- 高体温 (触るとあつい)



### 対応

I 度の症状があれば…すぐにすずしい場所にいき体を冷やそう！水分をすぐにとりましょう。

改善しない場合や悪化する場合は、病院へいきます。

II 度で自分で水分・塩分をとれないときや、III 度の症状があれば…すぐに病院に搬送が必要です。

• からだを冷やす場所は、①首 ②わきの下 ③足のつけね

★保冷剤や濡れたタオルをつかおう！

★うちわや扇風機であおいで体を冷やそう。

• 衣服をゆるめる

• 子どもだけの場合は、すぐに近くの先生や大人の人に伝えましょう！



## 予防

- ・外に出るときは、ぼうしをかぶる
- ・こまめに休けいして、日かげで休もう。
- ・すずしい服を着ましょう。衣服で体温調節することも大切！
- ・こまめに水分・塩分をとりましょう！**のどが渇く前に飲むこと！**



※マスクをしていると、のどが渇いていることに気づきにくいので注意！

- ★休けいの時に、経口補水液等塩分のふくまれた水分の補給をしましょう。(ほけんだより No.③)
- ・早寝、早起き、朝ごはん！生活リズムをととのえて疲れをためないようにしましょう。
- ・三食しっかり食べて、よく寝ること。
- ・無理な運動はしないこと
- ★熱中症は外だけではなく、屋内でもおこることを覚えておこう！



## 水分をとるタイミング！

- ① 運動中 15～20分ごとに1回飲む。
  - ② 1時間に2～4回にわけて、1回200～250mlの水分をとる。
  - ③ 水分の温度は5～15℃が最適です。
- \*清涼飲料水の飲み過ぎはむし歯や肥満の要因にもなります。飲みすぎには注意してください。

## ～ハンカチ、汗ふきタオルを持っていますか？～

最近、保健室にくる子どもがハンカチを持っていることが以前より多くなってきました。

熱中症予防・新型コロナウイルスなどの感染予防のためにもハンカチ・汗ふき用のタオルを必ず持ってくるようにしてください。朝、家を出る時におうちの人からも「ハンカチ・タオル・水筒もった～？」などの声かけをお願いします。



## ～学校には熱中症セットがあります～

経口補水液（OS-1）やすぐ使える保冷剤などが入っています。

職員室で管理しています。

