

ほけんだより

ねっちゅうしょう 熱中症 とくべつごう 特別号

上岩小学校 ほけんしつ 2023年5月22日発行

スポーツテストがおわり、上小スポーツの日に向けて練習がはじまりましたが、体は疲れていませんか？
疲れている人は、しっかりねて、食べて、体力を回復させましょう③

そして気温や湿度が急に高くなる季節になってきましたね。暑さに慣れていないことやマスクをしていることで、通常よりも熱中症が心配されます。そこで、熱中症について起こりやすい条件や予防・症状などの知識をつけ、「暑さに負けないからだ」を作っていきます。

① 熱中症ってなあに？



日差しの強いところや
気温の高いところに
長くいたときに、体温を
調節するはたらきが
うまくいなくなると、
起こります。

② 注意が必要なとき



- 暑くて湿度が高いところで
長い時間運動をしているとき
- 湿度や室温が高い室内に
いるとき

③ どんなふうになっちゃうの？

めまい・立ちくらみ



頭痛



吐き気・気持ちが悪い



体温が高くなる



手足がしびれる



※当てはまる症状があれば、すぐに大人に知らせましょう

④ 毎日の持ち物



汗ふきタオル



多めの水分



ぼうし

外へ行くときは
必ずかぶりましょう



下着の着替え

熱中症にならないために・・・

朝ごはんを食べる！



朝ごはんを食べていないと
ねている間にかいた汗で
不足した塩分や水分が補給でき
ていないため汗をかきにくく
なります。

体調が悪いときは気をつける！



熱があると、運動することでさら
に高い体温になってしまいます。
下痢の場合、体の中の水分が足り
なくなっているため熱中症になり
やすいです。

風がないときは気をつける！

風がないと汗が乾きにくく
体温調節がむずかしくなっ
てしまいます。



しっかり睡眠をとる！

寝不足だと疲れがとれておらず
まだ体力が回復していない
ため、熱中症になりやすくな
ってしまいます。



学校での熱中症対策

職員室前と相談室A・B前（1・2年生のくつぼこ近く）に現在の「暑さレベル」を掲示しています。
毎日、運動場に行くまえに暑さレベルを確認し、外に遊びに行ってください。

★この掲示が「レベル5」のときは、運動場ではあそびません★

あつさ レベル	WBGT 暑さ指数	気をつけること	
5	31 以上		外での運動を 中止しましょう。
4	28～ 31		はげしい運動は さげましょう。
3	25～ 28		こまめに休憩・水分 を、とりましょう。
2	21～ 25		こまめに水分を とりましょう。
1	21 以下		休み時間に必ず 水分をとりましょう



