

# ほけんだより 5月

## 熱中症 特別号

令和6年度 中央小学校 ほけんしつ

運動会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？毎日しっかり寝て、食べて、体力を回復させましょう😊

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。まだ、体が暑さに慣れていないことで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。

## その 不足 熱中症の危険あり!

水筒を忘れちゃった

### 水分不足

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないとけません。ポイントは「のどが渴く前」に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

昨日夜ふかしたから眠い...

### 睡眠不足

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかくことで体温を下げるのが大切です。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとりましょう。

涼しい部屋でゴロゴロ、最高~

### 運動不足

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

## 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かなくなって、起こります。

危険!  
熱中症が  
起こりやすい  
条件

- か  
ら  
だ
- ・栄養不足
  - ・体調不良
  - ・脱水状態 (下痢など)

- 行  
動
- ・激しい運動
  - ・慣れない運動
  - ・水分をとっていない

- 環  
境
- ・気温(室温)、湿度が高い
  - ・日差しが強い
  - ・風が弱い
  - ・急に暑くなった



## どんなふうになっちゃうの？



※当てはまる症状があれば、すぐに大人に知らせましょう

## 熱中症にならないために...



職員室前に「暑さレベル」の掲示をしています。運動場に行く前に、確認してから遊びに行きましょう。 ※暑さレベルが「レベル5」のときは、運動場で遊ぶことができません。

あつさレベル	WBGT 暑さ指数	気をつけること	
5	31以上	危険【あか】	外での運動を中止しましょう。
4	28~31	嚴重警戒【おれんじ】	はげしい運動はさけましょう。
3	25~28	警戒【きいろ】	こまめに休憩・水分をとりましょう。
2	21~25	注意【みどり】	こまめに水分をとりましょう。
1	21以下	ほぼ安全【あお】	休み時間に必ず水分をとりましょう。

