

# ほけんだより

## 熱中症 特別号

上岩出小学校 ほけんしつ 2025年5月26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っていますが、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。また体が暑さに慣れていないことなどにより、熱中症が心配されます。そこで、熱中症についての知識をつけ、「暑さに負けないからだ」を作っていきます。

### 熱中症って何？

気温や湿度の高さに体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び名のことで、めまい、たちくらみ、筋肉痛のほか、症状が進むと、命に関わることもあります。

### なぜ熱中症になるの？



人は体を動かすと、体内で熱が作られ体温が上がります。

汗をかくことや皮膚から熱を逃がすことで、体温は調節されます。

しかし、その日の体調、水分不足などが原因でその機能がうまく働かなかったり、

気温や湿度が高すぎて体が対応できないと、体に熱がこもり、熱中症になってしまうのです。

### 重症度と対応

	軽症	中等症	重症
症状	■めまい ■立ちくらみ ■筋肉痛 ※意識ははっきりしている	■頭痛 ■吐き気 ■嘔吐 ■体のだるさ など…	■意識がない ■けいれん発作 ■受け答えがおかしい
対応	水分・塩分をとらせ様子を見る	自分で水が飲めないときは119番通報	ただちに119番通報
その他	重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします！		

### 毎日の持ち物



あせ汗ふきタオル



おおすいぶん多めの水分



ぼうし

外へ行くときは必ずかぶりましょう



したぎまが下着の着替え

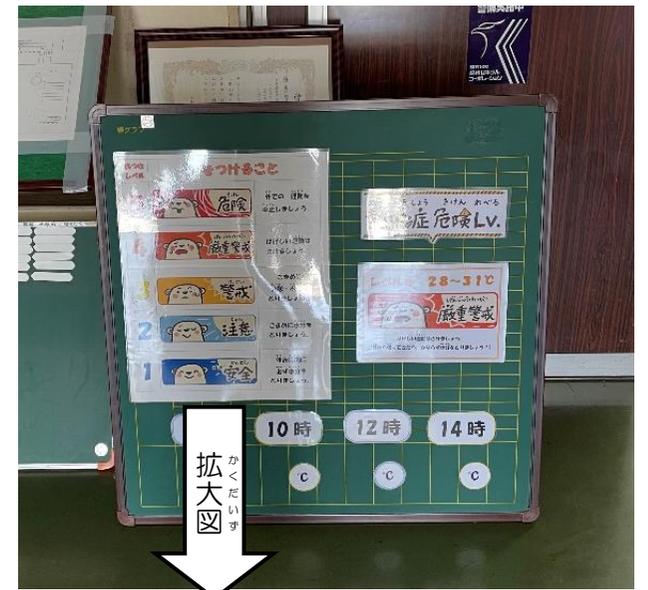
### 学校での熱中症対策

#### 「暑さレベル」の掲示について

#### ■掲示場所

- 職員室前
  - 相談室A・B前(1・2年生のくつばち近く)
- ※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。

レベル5のときは運動場で遊べません。



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