

暑さがだんだんきびしくなり、暑さ指数が「げんじゅうけいかい」や「うんどうちゅうし」レベルになる日もあ
ります。みなさんは十分に「熱中症対さく」をしていますか。



自分の熱中症対さくをふりかえってみましょう。

あなたの熱中症予防度

熱中症予防マスターをめざせ！

熱中症になると、頭がいたくなったり、体がだるくなったりして、つらいだけでなく、
ひどいときには、命にかかわることになります。熱中症は、予防できます。



今日は、熱中症対さくについて、ふりかえってみましょう。



あてはまるところに○(もしくは)をいれましょう)

- 1. すいみんは、十分にとれている
- 2. 朝ごはんをしっかり食べている。
- 3. 休み時間ごとに水分をとっている。
- 4. 水とうの水は、下校時の分も残るくらい、たくさん持ってきている。
- 5. 外に出るときは、ぼうしをかぶっている。
- 6. 夏用の服を着ている。(うらがわのほけんだよりを読んでね。)
- 7. 体調が悪いときは、むりをしないようにしている。

あてはまった数

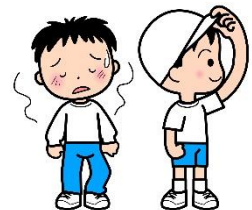
こ

☆☆あてはまった数☆☆

7こ ……すばらしい！！きちんと自分の体を大切にしています。

5～6こ ……おしい！！できていなかったところをがんばりましょう。

4こ以下 ……熱中症はこわいよ。自分の体をしっかりまもろう。



季節にあった服そうをしていますか

気温が30度くらいになってきました。季節は、もう夏ですね。

みなさんは、どのような服そうで登校していますか。半そでのシャツ？長そでのシャツ？

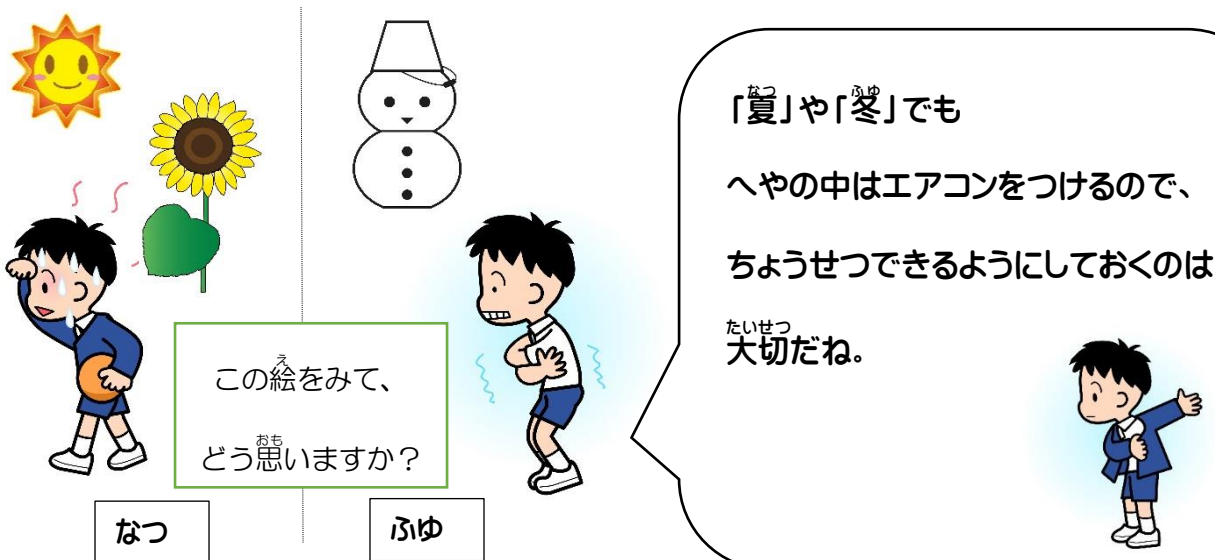
中には、まだベストやセーターを着ている人もいて、熱中症にならないか心配しています。

「体温調節と服そう」

暑い季節にはすずしい服そうをして、寒い季節にはあたたかい服そうをします。

それには、人間の体温調節を助ける働きがあります。

季節に合わせた服そうでないと、体の調子をくずしてしまうことがあります。



おうちの方へ

暑さが厳しくなっていく中、学校での暑さ指数の測定で「嚴重警戒」「運動中止」のレベルに達する日も出てきました。

熱中症は予防が大切です。

「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」の「熱中症予防の原則5か条」には、

- ①環境条件を把握し、それに応じた運動、水分補給を行う
- ②暑さに徐々に慣らしていく
- ③個人の条件を考慮する
- ④服装に気をつける
- ⑤具合が悪くなった場合は早めに運動を中止し、必要な処置をする

と書かれています。

中でも、学校で気になっているのが「④服装」です。

暑い環境下にありながら、ベストや長そでのセーター、スパッツなどを着用している児童もいます。

教室内はエアコンを使用するため、温度調節のための上着は必要な場合もあると思いますが、脱ぎ着して調節せず、ずっとセーターを着用するのは、熱中症の危険が高くなります。ご家庭でも、服装についてご配慮いただきますよう、よろしくお願いいたします。

おうちの方へ

まだまだコロナ禍で、気を抜けない状態が続いています。

コロナ対策と熱中症予防の両立は、なかなか難しいところがありますが、