

6月7日は、体育学習発表会です。練習も始まっています。
熱中症予防へのご協力をお願いいたします。



1 熱中症予防には「ひ」「み」「つ」の「く」「す」「り」

- ・ひ かげでこまめに休みましょう。運動時は20～30分に1回休憩しましょう。
- ・み ず(水分)をとりましょう。喉が渇く前に飲むことが大切です。たくさん汗をかいたら塩分もとりましょう。
- ・つ めたい物で体を冷やしましょう。水で濡らしたタオルなどで体温上昇を抑えましょう。
- ・く ーらーを上手に使いましょう。それほど暑くない時期はクーラーを使わず、徐々に暑さに体を慣らして汗をかけるようにし、体力をつけていきましょう。
- ・す いみんをしっかりとりましょう。疲れがたまると体力が低下します。睡眠は疲れから回復し、けがの予防にもなります。
- ・り ょうりをしっかり食べましょう。朝食をとると夜間睡眠時の発汗などで失われた水分を補給できます。欠食すると脱水状態で活動し始めることとなります。

参考：小学保健ニュース 株式会社少年写真新聞社



6月7日の体育学習発表会では、汗を拭くためのハンカチや、一日分に足りる量の水分の準備をお願いいたします。

2 熱中症について

熱中症は「熱」が「中」にこもり、体温が上昇して発症します。環境の条件としては、**高温、多湿**(汗が蒸発しにくい)、直射日光が当たる時、風が弱い時に熱中症になりやすく、25～30℃位でも湿度が高い時や、屋内でも熱中症になることがあります。体の条件としては、**体が暑さに慣れていない時、激しい運動で体内に著しい熱が発生する時**に起こりやすいです。普段あまり運動をしていない人、体調が悪い人、肥満の人、高齢者などは特に注意が必要です。

3 熱中症の症状

- I 軽症：立ちくらみ(脳への血流が不十分)、筋肉痛や筋肉の硬直(塩分欠乏)、大量発汗等
→現場での応急処置で対応できる(体を冷やす、水分・塩分)
- II 中等症：頭痛、気分不快、吐き気・嘔吐、倦怠感、虚脱感等→医療機関での診察が必要
- III 重症：**意識障害**、痙攣、手足の運動障害、**高体温**等→入院加療が必要



4 熱中症を疑ったときには

○意識の確認:意識がおかしい場合→**救急車**を要請

○**冷却**、涼しい場所で風を通す。

冷却はできるだけ早く行います。体に水をかける、濡れタオルをあてて扇ぐなど、体を冷やしましょう。太い血管のある、脇・首・大腿の付け根に当てて、皮膚の直下を流れている血液を冷やすと有効です。

○衣服をゆるめるか、脱いで、体から熱の放散を助けましょう。

○水分・塩分の補給

冷たい飲み物は深部体温を下げます。大量の発汗があった場合にはスポーツドリンク、食塩水(1リットルに1~2グラムの食塩)などで塩分も補給しましょう。ただし、意識障害があるときには誤って水分が気道に流れ込む可能性があり、吐き気やおう吐があったときは、胃腸の動きが鈍っているので、これらの場合は経口で水分を入れないようにしましょう。

○医療機関に搬送(自力で水分の摂取不可、水分・塩分を補給しても症状が改善しないとき)

「日本スポーツ振興センター」について

けが等で、病院を受診した場合は、学校へお知らせください。



学校管理下でのけがに対して、医療費の総額が5000円(500点)以上の場合に、日本スポーツ振興センターから医療費が給付されます(センターの審査により、基準に該当しない場合、給付されないこともあります)。医療機関・薬局の窓口で、「公費負担医療制度」は使用せず、「保険診療」で自己負担額(3割)をお支払いいただいた後、医療費の請求をしていただきます。請求に必要な用紙は、学校から保護者の方へお渡しいたしますので、お問い合わせください。1ヶ月分で1枚となりますので、診療が翌月まで継続する場合は学校へお知らせください。ご不明な点等がありましたら、養護教諭までお問い合わせください。

※日本スポーツ振興センターの対象となるかどうか不明な場合でも、病院受診をする予定があったり、受診したりした場合には、学校へお知らせください。

健康診断を、予定どおり実施しています。
お知らせ文書のご確認をお願いします。



健康診断へのご協力をありがとうございます。受診が必要なご家庭には、現在までに、視力検査と聴力検査のお知らせ文書を配付しております。内科検診や歯科検診等の校医検診も終わり次第随時配布いたしますので、ご確認ください。6月からは水泳授業も行われます。受診が必要なご家庭は、お早めの病院受診をお願いいたします。(内科検診につきましては、受診の必要がない場合も、所見のお知らせとして文書を配付させていただく場合があります。視力検査につきましては、視力C以下の場合に配付をしております。)

配付された文書について、ご不明な点がありましたら、養護教諭までお問い合わせください。