

ほけんだより

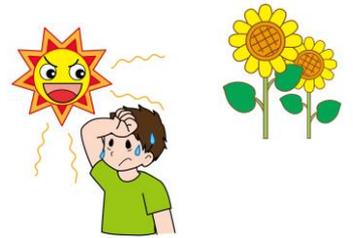
西小学校 保健目標
健康に関する知識や技能を習得し、
生涯にわたって自らの健康を保持・
増進することのできる児童の育成

令和6年7月1日
上尾市立西小学校 保健室



いよいよ夏本番の時期を迎えます。これからの暑い時期に注意しなければなら
ないのは、何と言っても「熱中症」です。熱中症予防の合言葉は、「**知って防ごう**
熱中症」です。熱中症は、「**知識があれば、自分で防ぐことのできる病気**」という意味です。
予防の正しい知識と自分なりの自己管理の方法を身につけ、元気に過ごしましょう。

知って防ごう! 「熱中症」



「暑さ指数」を参考に、自己管理をしましょう。

<こんな日は、特に要注意!>

- 気温が高く、湿度が高いとき。
- 日差しが強い場所にいるとき。
- 暑いのに、風がないとき。
- 急に暑くなったとき。

熱中症を予防するには、その日の暑さに合わせて、水分や
休憩を多くとるなど、体調を確認しながら、活動できるようになる
ことが大切です。暑さの様子は、天気予報の「熱中症
予防情報」や危険なときは、環境省・気象庁からの
「熱中症警戒アラート」で、知ることができます。



西小学校でも、5・6年生の保健委員が、暑さの危険度を
確認して、予防をよびかけるため、休み時間に指数計で校庭などの「暑さ指数(WBGT)」を測り、管理棟の
昇降口に掲示をしていますので、参考にしてください。

自己管理で「熱中症」は防げます!

～熱中症予防のカギは、生活習慣にあり～



私たちの体は、普段は、体温が上がっても、汗をかくたり、血管を広げたりして、皮膚から熱を逃がして、体
温調節が自然と行われ、体温を 36～37℃くらいに保っています。

しかし、あまりに暑い環境に長い時間いたり、暑いときに激しい運動をしたりすると、体温調節の働きが乱れて、
体温が急激に上がり、熱中症になってしまいます。

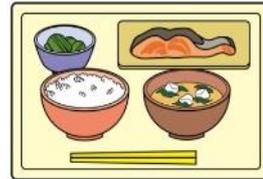
この体温を調節する働きは、毎日の生活習慣に大きな影響を受けます。夏の暑さは、変えることはできま
せんが、自分の行動で、熱中症を予防することはできます。熱中症の予防を通して、暑さに負けない生活習
慣を身につけましょう。

裏面へ

「しっかり睡眠・必ず朝食」で、体調を万全にしましょう。

睡眠不足や朝ごはんを食べていないときは、熱中症になりやすくなります。睡眠時間が短いと、疲れがたまり、体温調節の働きも弱まって、少しの運動でも体温が上がりやすくなります。睡眠時間は、個人差はありますが、必要と考えられている年齢別の睡眠時間は、6歳～13歳は、9時間～11時間といわれます。暑さに強い体を作るためにも、下校後の時間を上手に使う、毎日の寝る時刻を決めて、高学年でも、9時間以上の睡眠時間をとるようにしましょう。

また、熱中症予防には「**塩分**」が欠かせません。朝ごはんは必ず食べ、朝ごはん、塩分をしっかりとることも大切です。暑い時期でも、朝ごはんでおみそ汁を食べるなど、適度な「**塩分**」を意識してとるとよいでしょう。



こまめに水分補給をしましょう。

「喉がかわいた」と感じたときは、「**水分不足のサイン**」です。水分が不足すると、血液の量が減って、外に熱を逃すために、熱を運びにくくなります。「**水筒**」は必ず、毎日、学校に持ってきて、喉がかわく前に、こまめに飲むようにしましょう。学校で水筒の中身を飲み切ってしまった場合は、水道水を入れて水分補給をしましょう。



体調が悪いときは、無理はしないようにしましょう。

体調が悪いときは、体温調節能力が低下して、熱中症になりやすくなります。毎朝の体調を確認して、体調が悪いときは、無理をしないようにしましょう。

また、「喉がかわいた」「ちょっとおかしい」など、体調の変化に気づいたら、すぐに水分補給をしたり、大人に伝えて冷房のかかっている場所で休んだりするなど、**悪化しない対応を自分でできるように**しましょう。



<こんな症状にも要注意>

- ・体がだるい。力が入らない。
- ・やる気がおこらない。ボーっとしてくる。
- ・周りの人の声が聞こえにくい。
- ・頭痛がする。ふらふらする。
- ・気分が悪く、吐き気がする。



冷水で、こまめに手を洗いましょう。

手の平と前腕が、水道水の10℃～15℃前後の冷水に触れて冷やされると、体の深部体温の上昇を防ぐ効果があるといわれています。手を洗って、両手を冷やすことは、熱中症の予防にも有効ですから、感染症の予防と合わせて、こまめに手を洗いましょう。

