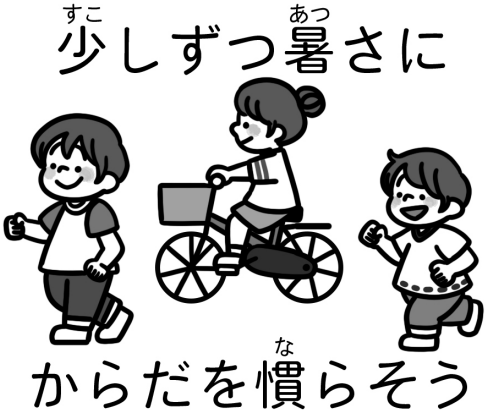
ほけんだより 6月

藤岡市立
美九里西小学校
保健室

【 熱中症について 】

熱中症は予防できますが、最悪の場合、命にかかわることもあります。今回は熱中症になりにくい体をつくるための方法と予防策をお伝えします。

まずは、**暑熱順化（暑さに体が慣れていくこと）**を意識的にやることが重要です。



方法① **入浴はシャワーだけでなく、湯船に入りましょう。**

方法② **汗をかく運動をしましょう。**

人間は急激な気温上昇と気温降下が起こると体調をくずします。熱中症の影響で、当日体調が悪くなる場合や、翌日・翌々日に体調が悪くなる場合もあります。

学校では環境省がしめす「暑さ指数」を参考に屋外活動禁止という措置をとることもあります。

猛暑日は、各担任がお子さんの健康観察を特に強化します。

ご家庭でも登下校中の帽子や水筒、体育帽子・体操服・ハンカチやタオルなどの管理をお願いいたします。

【 熱中症の種類 】

日射病

直射日光の下で激しい運動をしたときにおこる。

熱射病

高い気温の所で激しい運動をしたときにおこる。

熱疲労

高温・多湿のところでおこる。

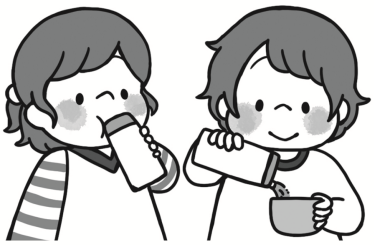
【 予防策 】

①暑熱環境をさけましょう。

・炎天下での活動を短時間にして、こまめに日陰で休憩をとりましょう。 風通しのよい涼しい場所での休憩は、体力を回復させてくれます。

・炎天下での活動時は、帽子をかぶりましょう。帽子をかぶることによって、直射日光が頭皮に直接あたることを防ぎ、5℃くらい頭皮の温度に差があるそうです。

こまめに水分をとりましょう



②脱水を防ぎましょう。

・まずは、きちんと食べることです。私たちは、一日に必要な水分量の半分を食事からとっています。学校では、給食から塩分をとっています。

★日頃から三度の食事をきちんととり、睡眠時間を充分とって体力を回復させるように規則正しい生活をおくりましょう。