

えがお

4・5月の保健目標
自分の体を知り、
健康生活のめあてを立てよう

R3.5.26
佐久間小
保健室



テーマ ～熱中症について～

今月の健康の日は「熱中症」について話をしました。段々と暑くなり、熱中症が心配されます。コロナ対策をしての熱中症対策は大変ですが、この夏を元気に過ごせるといいですね。

○熱中症とは？

高温多湿の環境で、体内の水分や塩分のバランスがくずれ、体温調節がうまくできなくなってしまったときに起こります。

○熱中症の症状は？

- ① めまい、立ちくらみ、筋肉痛、手足のしびれ
- ② 頭痛、吐き気、体に力が入らない
- ③ けいれん、意識がない（はっきりしない）



○熱中症になりやすいときは？

気象条件

- ・暑くなり始めの時期
- ・急に暑くなった日
- ・熱帯夜（最低気温25℃以上の夜）の翌日

からだの調子

- ・睡眠不足のとき
- ・食事をきちんととっていないとき
- ・かぜや下痢のあと

環境

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・日ざしが強い
- ・風が弱い

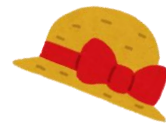
○熱中症を予防するには…



① こまめな水分補給



② 帽子をかぶる



③ 日かげで休む

④ 生活リズムを整える



裏面も御覧ください。

保護者の方へ

「マスクの着用」と「熱中症の予防」について

学校では、感染症対策をとるために原則としてマスクを着用していますが、夏に近づくにつれて、熱中症のリスクが高まることも心配されます。

学校としましては、お子様の健康を守るため、「感染症対策」と「熱中症対策」の両立ができるよう対策を進めてまいります。

今後、熱中症が心配される時期には、以下の条件を前提として熱中症の防止を優先し、マスクを外す場面もありますので、御承知おきください。

【条件】

- ・換気ができる場所であること
- ・近距離での会話を控えること
- ・人との距離を1 m以上保つこと

なお、学校で熱中症を防ぐためにマスクを外す指示があった場合でも、感染症への不安がある場合には着用することができますので、お子様や保護者から担任まで御連絡ください。

【マスクの取り外しを判断する場面】

- ・3密（密集、密閉、密接）を回避できる活動
- ・体育の学習中や部活動中
- ・屋外での遊びや運動
- ・登下校中
- ・児童から体調不良等の訴えがある場合
- ・その他にマスクを外す必要があると学校が判断する場合



※暑い日の登下校には、マスクを外して構いません。ただし、友達と近付いて会話をする時や、周りに人がいる時には自分でマスクを着けるよう指導しますので、御家庭でも声掛けをお願いします。

御家庭におかれましても、引き続き、感染症対策と熱中症対策について、十分な注意をお願いします。