

環境・体調管理

熱中症を「防ぐ」

ほけんだより

No.6

令和7年7月1日(火)

札幌市立平和小学校

帽子を被ろう

脳の温度を下げることで、体温調節機能がうまく働き、熱中症のリスクが下がります。帽子の蒸れを防ぐために、時々脱いだり、被ったりする必要があります。



髪を結ぼう

暑い日、長い髪の毛を下ろしたままの児童もよくいます。髪をまとめることで、首周りの熱がこもるのを防ぎ、体温上昇を抑える効果があります。



小学生は
9~12時間睡眠



朝食は必ず

朝食には、ご飯＋水分、塩分、栄養が摂れる味噌汁がおすすめです！



“守り”

シャワーだけで済ませず、湯船にお湯をはって入浴しましょう。

入浴の前後に十分な水分と塩分を補給し、適度に汗をかくとよいです。

お湯の温度が高めの場合は、時間は短め、お湯の温度が低めの場合には少し長めの入浴することがおすすめ。

湯船につかり

2日に
1回程度



暑さから離れていたときは熱中症に要注意
2週間程度で慣れさせることができます

“攻め”

の熱中症予防

無理のない範囲で適度に運動

「やや暑い環境」で
「ややきつい」と感じる運動
を週5日程度行いましょう。

買い物に歩いて行ってみる、
外出時はできるだけ階段を使うなど、
日常の中で取り入れやすい運動から始めてみましょう。



暑さに「強くなる」練習

暑熱順化

予防のポイント

子どもの休憩や水分補給は大人から声をかけ

乳幼児は体の不調を十分に訴えられないうえ、遊びに夢中になると、熱中症のサインに気付くのが遅れます。子どもには大人が様子を見て、休憩時間や水分補給をうながしましょう。



天候

梅雨の合間の晴れ間・梅雨明け・30度以上は注意!

急に暑くなる日、梅雨の合間の晴れ間や梅雨明けなど、高い湿度は熱中症のハイリスクです。また、気温 30 度以上における運動は危険です。
(米国小児科学会では中止勧告あり)



自分自身の熱中症にも注意!

子どもの熱中症も心配ですが、パパママ育児に追われてケアするお母さん、お父さん自身もつい水分とったり冷やしたりを後回ししがちなので、注意してくださいね。



車内 暑い環境に置き去りにしない!

乳幼児は自力で移動できません。「寝ているから」「ちょっとの間だから」でも放置は危険。特に車内の置き去りは絶対にやってはいけません。



車内はあっという間に高温に!



服装

- 薄い色の服
- 吸湿性や通気性の良い素材
- 屋外では帽子の着用
- 直射日光を避ける
- 保冷剤の併用

地面

地面の熱に注意! 背が低かったりベビーカーの利用で、大人より地表の熱を受けやすい。

保冷剤などうまく使って予防



日焼け対策

- 幅広のつばのついた帽子・衣類
- ベビーカーの日よけ



1歳前の乳児はなるべく日焼け止めはさけ、物理的な対策を。幼児期からは日焼け止めを併用。



屋内 屋内でも油断しない!

日差しのない屋内でも、屋外と同様に注意が必要です。特に体育館は風もなく締め切っていることもあり、熱中症のリスクが高いです。

締め切った体育館などは特に注意



十分な水分と電解質の補給を!

子どもの熱中症の特徴

子どもは体温が上がりやすく、脱水になりやすいのが特徴ですが、乳幼児は保護者が見守っていることが多いため重症化は少なく、思春期以降が重症化しやすいです。多くはスポーツ時で、野球やラグビーが多いですが、柔道や剣道など屋内競技も注意が必要です。

体調のコントロール

- 十分な睡眠 (午後の昼寝は効果的)
- 食事をしっかりとる
- 胃腸炎や風邪などにかかっている時は熱中症にかかりやすいので注意



暑さに慣れさせる

日頃から適度に外遊びをして、体を暑さに慣れさせておくことも大切です。



十分な水分と電解質補給

こまめな水分補給が大切です。予防目的で ORS を連日摂取する必要はありません。外遊びに持っていく飲料としては、市販のスポーツドリンクで十分ですが糖分は多めです。茶葉も自宅で作れば安価でカフェインも入っていませんが、ミネラル成分は少ないので、組み合わせることをおすすめします。なお、授乳中の方は普通の母乳やミルクで構いません。日常の食事では、塩分を補給させるために味噌汁などがおすすめです。牛乳が熱中症予防に効果があるという話もありますが、強い科学的根拠はありません。



(引用) 教えて! ドクター 佐久市佐久医師会

6月下旬より、気温が 30℃を超える日が増えてきました。WBGT(暑さ指数)が 28℃を超えた場合には、外遊びを中止にしたり、体育を屋内に変更したりするなど、学校でも熱中症対策を行っています。また、保健室前の掲示板で「今日の熱中症予報」を掲示すると、「今日、厳重警戒らしいよ! 熱中症になるよ!」と、子どもたちがお互いに声を掛け合っている様子もみられました。

この後、さらに暑さが本格的になってきますので、積極的に水分補給の声掛けを行いながら、楽しく安全に学校生活を送れるよう見守るとともに、子どもたちと一緒に熱中症予防について考えていきたいと思います。

学校での熱中症予防につきましては、6月23日にすぐーで配信されたお便りをご覧ください。ご協力よろしくお願いいたします。

毎朝チェック! 私も利用しています!



指定した地点のアラートもしくは暑さ指数情報を LINE でお知らせしてくれます。

環境省 公式 LINE



7月掲示
K(危険) Y(予知)
T(トレーニング)

