



令和6年5月20日
札幌市立みどり小学校
熱中症対策
保健室 No.3

先週から体育発表会の練習が始まりました。ダンスによさこい、団体競技の練習に子どもたちも頑張っています。先週から少しずつ気温も上がり、初夏らしい気候になってきました。それと同時に、暑さに慣れていないこの時期は、体調を崩しやすい時でもあります。本校でも、頭痛や腹痛といった体調不良を訴える児童が増えています。十分な睡眠やのんびり過ごす時間を意識し、疲れを体に残さない工夫を心がけてください。

熱中症対策期間について

気温が高くなりやすい時期(～9月30日(月)までの期間)を熱中症対策期間とします。

〇水筒の中身について

＊おすすめは水かお茶です。

(お子様の体調に合わせて、御家庭で考慮し中身を変更することは構いません。)



〇熱中症対策グッズについて

＊クールネックリングやハンディファンなどを持ってくる場合には、御家庭でお子様と使い方や管理方法などを御確認のうえ、学習の妨げにならないなど御配慮ください。



〇その他

＊汗拭きタオルや登下校中には帽子も熱中症予防には大切です。

＊学校では、各教室に設置されている熱中症指数計を目安に活動します。

危険!

熱中症が
起こりやすい
条件

か
ら
だ
・栄養不足
・体調不良
・脱水状態
(下痢など)

行
動
・激しい運動
・慣れない運動
・水分をとって
いない

環
境
・気温(室温)、
湿度が高い
・日差しが強い
・風が弱い
・急に暑くなった



熱中症
防ごう

水分不足、睡眠不足、運動不足は熱中症の危険があります。健康な人は汗をかいて体温を下げることで予防につながりますが、特に睡眠不足は汗をかく機能がうまく働かなくなってしまう。最近多くみられるクールネックも、涼しい時間からつけていると本来の体の機能を弱めてしまう可能性もあるので、対策グッズは正しい使い方もあるのですね。