



家庭数配付

2023年7月5日発行

札幌市立緑丘小学校

保健室

暑い夏を元気に過ごそう！

7月になり、いよいよ夏本番です。学校でも家庭でも、外での活動が増えてきますね。毎年この時期になると、保健室では暑さによる頭痛や気持ち悪さを訴えての来室が多くなります。

近年北海道も真夏日が珍しくなくなりましたが、涼しい気候で過ごすことの多い札幌の子どもたちは、上手に汗をかいて体内の熱を放出することに慣れていなく、気温の高い日に活動すると体の中に熱がこもり熱中症一歩手前の症状になってしまうことが多いと感じます。

楽しいな夏休みももうすぐ！暑さに負けず充実した毎日を過ごすためにも、熱中症を知り、上手に予防と対策ができるようになりましょう。

熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている 	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下 	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作 
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。 		
もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。		

熱中症とは、体温を平熱に保つために汗をかき、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）の減少や血液の流れが滞ることで、体内温度が上昇して重要な臓器が高温にさらされ発症する障害の総称です。

軽症だからとそこで無理をすると、一気に症状が進行します。早目の予防が大切です。

学校では早目の対応を心がけているので、上記のような症状に出会うことはほぼありませんが、体内にこもった熱を上手に逃がせない児童が体調を崩すことが多いです。

熱中症のリスクが高いのは？

どんな人が熱中症になりやすい？

- 暑さに慣れていない人
- 普段から運動をしていない人
- 急に激しい運動をした人
- 体調が悪い人
(風邪をひいている、熱がある、喉が痛い、下痢をしているなど)
- 生活リズムが崩れている人
(睡眠不足、朝食抜き)
- 肥満の人

熱中症が起こりやすい環境は？



- 気温(室温)が高く、日差しが強い日
- 湿度が高い日
- 急に暑くなった日

熱中症を予防するために・・・

体の調子と生活を整えよう

○十分な睡眠

睡眠不足になると自律神経がうまく働かず、汗を出して体温を調節する機能が低下します。



○栄養バランスのよい食事を摂る

特に朝食は、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会です。



体を暑さに慣らそう

(汗をかける体になろう)

○軽く汗をかく 運動を習慣にする

○じっくりお湯につかって 汗をかく



暑い日の活動で気をつけること

○風通しのよい服装を。長袖着用する場合は着脱のしやすいものを選ぶ。



○帽子をかぶる。



○のどが渇く前にこまめに水分補給する。運動や外での活動時は 30 分に一度は水分補給休憩を。たくさん汗をかいている時は、塩分補給も忘れずに。とにかく予防が大切!

※体調がよくない時（風邪気味、病み上がり、寝不足、疲れがたまっている・・・など）は無理をしない。

発熱での早退者が 増えています！

朝、調子が悪い、食欲がない、喉の痛みを訴えるなどの症状がある時は、無理をせず御家庭で様子を見ていただけますよう、お願いします。

夏の三大感染症

手足口病

口の中や手足に発疹が出る。熱が出ることも。



ヘルパンギーナ

高熱が出て、のどに小さな水疱がたくさんできる。



咽頭結膜熱（プール熱）

高熱が出て、目が充血したり、涙が出たりする。



夏も手洗いで感染症予防!