

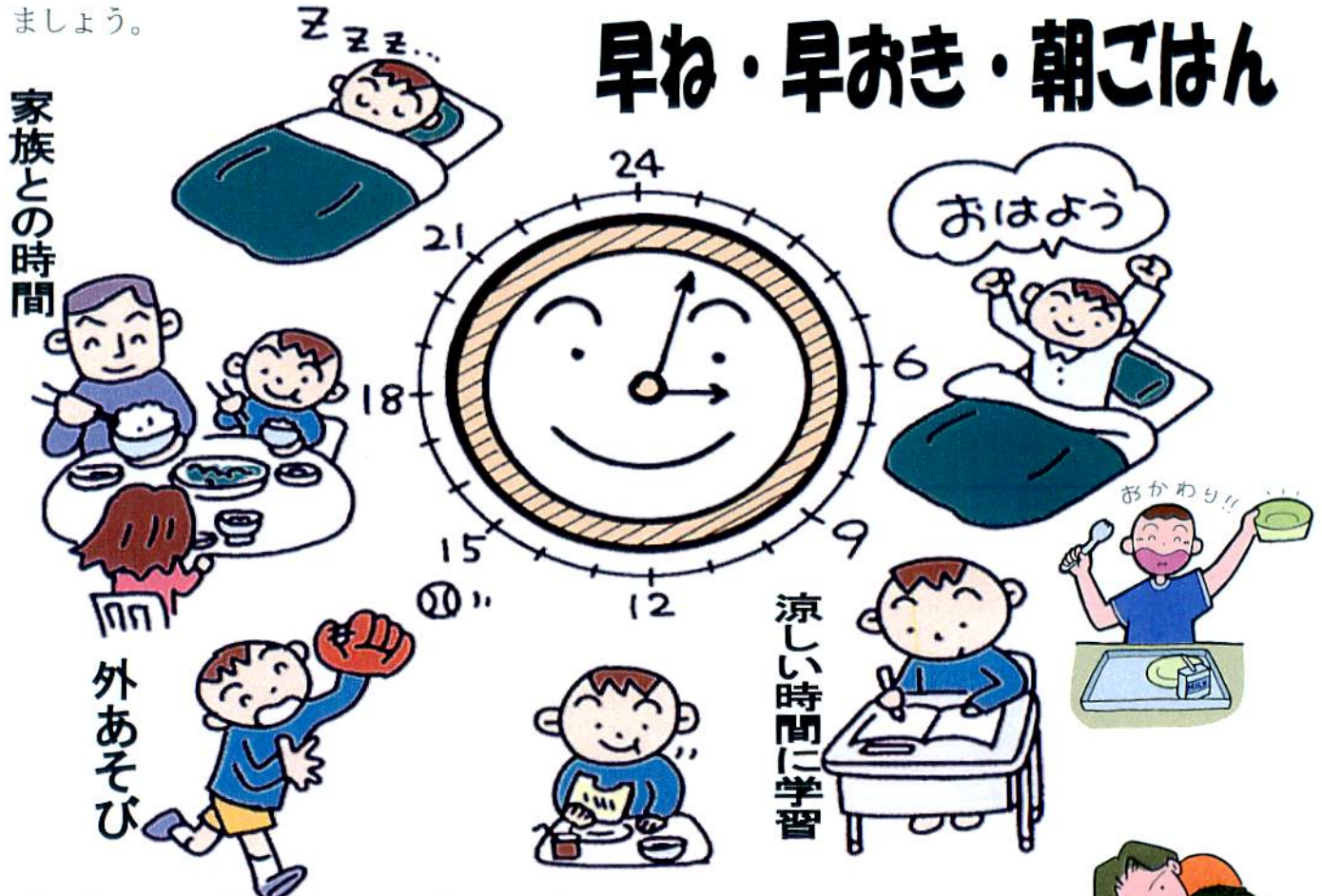
7 元気な子ども! No.5

平成 27 年 7 月 24 日 天童市立長岡小学校

暑い日が続いています。

溶連菌感染症・かぜ・感染性胃腸炎・手足口病などさまざまな伝染病がだらだらと流行し、今年度はまだ「皆出席日」が一日もありません。夏休み中、安全で健康的な生活できるように、ご家庭での健康管理をよろしくお願いたします。8月21日(金)には、ケガなく元気に登校しましょう。

早ね・早おき・朝ごはん



アウトメティアチャレンジ!



それぞれのご家庭で、夏休み中の計画が組まれていることでしょう。休みだから自由?…となると、生活が乱れ体調不良を起こしてしまいます。また不注意によるケガの要因になりかねません。お子様とよく話し合っ、一日の生活リズムを決めてくださり、楽しい夏休みにしていただくようお願いいたします。天童三中学区のアウトメティア(小学生は夜8時まで)の取り組みを守りましょう。大きなケガなどの場合は、担任へ連絡して下さるようお願いいたします。



熱中症予防のために

暑さを避ける

室内では・・・

- ▶ 扇風機やエアコンで温度を調節
- ▶ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ▶ 室温をこまめに確認
- ▶ WBGT値*も参考に

外出時には・・・

- ▶ 日傘や帽子の着用
- ▶ 日陰の利用、こまめな休憩
- ▶ 天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

からだの蓄熱を避けるために

- ▶ 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ▶ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

※WBGT値：気温、湿度、輻射（放射）熱から算出される暑さの指数
運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。
環境省のホームページ（熱中症予防情報サイト）に、観測値と予想値が掲載されています。

こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液*などを補給する

※ 水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。



熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
 - 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
- 重症になると、
- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

詳しくは、厚生労働省ホームページ「熱中症関連情報」をご覧ください。

厚生労働省 熱中症

検索