

運動会の練習！がんばるぞ！

平成23年8月28日
天童市立長岡小学校

残暑厳しい日が続いています。子どもたちは、運動会に向けて赤組・白組のリーダーを中心に応援合戦などの練習や、係りの活動がんばっています。

ところが先週末から、頭痛・腹痛・体調不良・疲れなどの欠席児童が通常の3倍程度《10人以上》見られるようになりました。

下記のことをお子様と一緒に読んでくださり、残暑と熱中症を乗り切ってくださいようをお願いいたします。

熱中症は、いつでも起こります！

熱中症とは？：暑さの中で、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、調節できなくなってしまった障害を言う。(熱けいれん・熱疲労・熱射病)

熱中症での死亡事故：①梅雨があげた、蒸し暑い時期から多く発生します。
②長時間の運動中や運動後。(マラソン・登山・部活動)
③35℃以上の炎天下、屋内での通気性の悪い場所など

スポ少の活動やおうちで出かけたときも同じように注意してください！



ねっちゅうしょう よぼう 熱中症の予防

○ 気温35℃以上での運動はしない。

*気温が35℃以下でも、運動の時間や量を加減する。

*計画的に休憩する。

○ 健康状態をいつもチェックする。*健康観察

*体調が悪くなったら、すぐに誰かに伝える。

○ 3度の食事はきちんと食べる。

特に朝食は、

主食

+

おかず (肉や魚・たまごなど)

(野菜や果物も食べる)

飲み物

(味噌汁やスポーツドリンク)

夏休み明けに体調が悪く保健室に来た人に「パンだけ」しか食べていない人が多く見られました。



○ こまめに水分を補給する。授業が終わったたびに飲む。

なかみは、*スポーツドリンクを薄めたもの

*麦茶1リットルに塩ひとつまみや砂糖小さじ1杯を入れる。

*大き目の水筒を必ず持たせてください。



○ 必ず帽子をかぶる。

*汗を吸い取りやすい、通気性のよい服を着る。

○ 暑さになれる

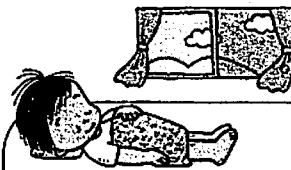
*冷房にばかり当たっていない。

*そとあそびをする。

なんといいても

きそくただ せいかつ 規則正しい生活

*食事ぬき・睡眠不足・夜更かし…はもっとも悪いことです。



ねっちゅうしょう ねいじゅうてあて 熱中症の応急手当

- ◎ 涼しい日陰やクーラーのきいた部屋に移動する。
- ◎ 衣服をゆるめて休む。(足を高くして)
- ◎ 体を冷やす(冷タオル・氷をビニール袋に入れて首の周り・わきの下・足の付け根などを冷やす。)
- ◎ 水分と塩分を補給する。
- ◎ 熱中症(熱けいれん・熱疲労・熱射病)を疑うときは救急車を要請し、早く医療機関にかかる。

参考

熱けいれん：大量の発汗・四肢や腹筋のけいれん・筋肉痛

熱疲労：大量の発汗・脱水により全身のだるさ・めまい・吐き気・頭痛

熱射病：体温上昇が激しく、意識障害。

血液凝固により脳・肝臓・腎臓・心臓・肺など多臓器障害、死亡の割合高い。