



いよいよ夏本番の暑さが始まりましたね。6月は暑い日が多く、熱中症を予防しようと意識している姿がたくさん見られました。7月も暑い日が続きます。ぼうしやタオル、水とうを忘れず持ってきて、休けいや水分をとりながら、北小みんなで熱中症に気をつけていきましょう。

夏休みまであと少しです。体調を整えて、元気に学校生活を送りましょう！



熱中症に注意しましょう！



熱中症の症状

ねっ ちゅうしょう しょう

軽症



立ちくらみ・めまい
あし 足がつる など



頭痛、吐き気・嘔吐
だるさ など

重症



たおれる、意識がなくなる
からだのけいれん、汗がかけない など

熱中症かも!?

おも と思ったら

くび 首のまわり、
わきの下、
あし 足の付け根を
ひ ややす



エアコンが効いた室内など
ずず 涼しい場所へ



けいこう 経口補水液などで
すいぶん 水分補給



「WBGT(暑さ指数)」

ってなに？

WBGT(暑さ指数)は、
「気温、湿度、日差し、風」
の4つから、その日の熱中症の
なりやすさを表したものです。

WBGT=



気温



湿度



日差し



風

同じ気温でも湿度が高いときは体が熱がこもりやすく、熱中症になりやすいです。

こんなときは
救急車！

自分で
水が飲めない

受け答えが
おかしい



悪化すると

命にかかわることも。

すぐに対処しましょう。

ねっ ちゅう しょう よ ぼう
熱中症予防の
ポイント

1



こまめに水分をとる

2



ひ かげに 入り
 休けいをとる

3



規則正しい生活をする

4



ぼうしをかぶる

5



タオルであせをふく

覚えておこう

水分補給のコツ



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渇く前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に



朝起きたとき、お風呂の後は
 コップ一杯分プラス

水分補給をする
 タイミングの具体例

- ・ 朝起きた時
- ・ 5分休みの時
- ・ 中休みや昼休み
- ・ 給食やお昼ごはんの時
- ・ 外での活動前、活動中、活動後
- ・ 夕食の時
- ・ お風呂に入る前と後
- ・ ねる前

保護者の方へ

- 4月から実施していた健康診断が終わりました。異常や病気の疑いがあった場合は「結果のお知らせ」を配付しています。かかりつけ医等でご相談ください。受診されましたら、結果の用紙を学校にご提出ください。健康診断の結果は「健康診断結果一覧」としてあゆみと一緒に紙面でお配りします。「健康診断結果一覧」はご家庭で保管してください。
- 連日気温の高い日が発生しており、学校でも熱中症対策に取り組んでいます。休み時間前には暑さ指数を計測し、暑さ指数が3.1℃以上の時は屋外での運動を中止し、涼しい場所で過ごすよう指導しています。熱中症の疑いがある場合には、保健室にある経口補水液OS-1を摂取させることがあります。摂取ができない場合は、連絡帳などを通してお知らせください。