

# ほ(す)んだ(よ)り

とくべつごう  
特別号

令和2年6月11日  
港区立芝小学校  
校長 齋藤幸之介  
養護教諭 村上咲



## ねっちゅうしょう きつ 熱中症に気を付けよう!



6月に入り、気温が30℃を超える日も少なくない季節になりました。新型コロナウイルス感染症の対策に加え、熱中症にも十分留意をして過ごしましょう。

### しやうじやう ちゆうい こんな症状に注意しよう

ねっちゅうしょう 熱中症は、きおん や しつど が 高い環境にからだに適応できないことが原因で起こります。次のような症状があったら、熱中症にかかっている危険性があります。

クラクラする

筋肉がけいれんする

頭が痛い

吐気がする

意識がない

けい しょう 軽 症

じゅう しょう 重 症

### とうげこうじ ねっちゅうしょうたいさく 登下校時の熱中症対策について

#### ① ネッククーラー(冷却ベルト)を使用する

- ☆引っかけてケガをしないよう安全に着用しましょう。
- ☆クラス、氏名を記入し無くさないようにしましょう。



くび ふと けっかん 首の太い血管をひやすことで体全体の体温が下がります。

#### ② 密を避け、マスクを外す

- ★学校についたら、すぐにマスクを着けられるようポケットに入れておくなどの工夫をしましょう。
- ★周りの人と十分に間隔をとって歩くようにしましょう
- ★向かい合って話さないように気をつけましょう。



#### よぼう 予防その①

### すいぶん 水分をこまめにとろう

- 学校では休み時間ごとにお水を飲みましょう。
- お家や外では30分ごとに水分をとりましょう。
- 一度にたくさん飲むのではなく、少しずつこまめに飲むことが大切です。
- マスクをしていると、のどの渴きに気づきにくくなります。注意して過ごしましょう。



#### よぼう 予防その②

### あつ さ 暑さを避けよう

- 気温が高い日は外で長時間の運動をすることは控えましょう。
- 運動をするときには日陰や、室内で適度に休息をとりましょう。
- 風通しのよい服や、汗を吸収しやすい服を着るようにしましょう。



#### よぼう 予防その③

### きそくただ 規則正しい生活をしよう

- 早寝、早起きを心掛け、体力を保ちましょう。
- 朝ご飯をしっかりと食べ、寝ている間に体が失った水分と、午前中の活動に必要な塩分を補給しましょう。
- 本格的な夏が始まるまでに、少しずつ暑さに体を慣らせましょう。



学級で指導を行っていますが、御家庭でもお子さんに御指導をよろしくお願いいたします。