



令和2年5月12日
 日野市立旭が丘小学校
 校長 猿田 恵一
 養護教諭 緒方 かおり

日中は気温が上がる日が増えてきました。急な暑さに体が慣れていないので、熱中症に注意が必要です。今回のほけんだよりでは、「熱中症予防」をテーマにお送りします。

● 熱中症とは…？

暑さが原因で、体の中の水分や塩分のバランスがくずれたり、体温の調節がうまくできなくなったりするために、様々な症状が生じることを「熱中症」と言います。ひどくなると、命にかかります。

● 熱中症を予防するには…？

- 帽子などで直射日光をさける
- こまめに水分をとる
(汗をかいたら塩分も一緒にとる)
- こまめに休憩をとる
- 衣服の調節をする
(通気性のよい服装をする)
- 日頃から適度に運動する
- 生活リズムを整える

● どんな症状が出るの…？

- 軽い
- めまい・立ちくらみ
 - 筋肉痛・こむら返り
 - 頭痛
 - 吐き気・嘔吐
 - 体のだるさ
 - 意識障害
- ↓
- 重い
- けいれん
 - 高体温
-

● 熱中症になってしまったら…？

- 涼しい場所へ移動する
- 体を冷やして体温を下げる
- 塩分や水分を補給する
- 呼びかけても反応しない、自分で水分をとれない、症状がよくなる時は、救急車をよぶ

《冷やすときのポイント》

わきの下や足の付け根など、太い血管が走っているところを冷やしてあげると、早く体温が下がります。

