

あさひほけんだより

おうちの人といっしょによみましょう

令和5年5月19日
横浜市立旭小学校
校長 益子 照正
養護教諭 堀江 菜央

ねっちゅうしょう

熱中症にならないように気を付けよう

もうすぐ運動会!

ねっちゅうしょう
熱中症とは

あつくてじめじめした環境にからだ^{からだ}が合わせられず、体の調子^{ちょうし}がわるくなること。
ひどくなると、命^{いのち}にかかわることもある。部屋^{へや}のなかでもおこる。



ねっちゅうしょう しょうじょう
熱中症の症状 (からだにおきること)

めまい、立ちくらみ(くらっとする)、手足^{てあし}がびりびりする、
足^{あし}がつる(ぴきっとする)、筋肉^{きんにく}がぴりぴりする

あたま 頭^{あたま}がいたい、気持ち^{きもち}がわるい、ぐったりする、ぼーっとする

からだ 体^{からだ}が熱い、けいれん、まっすぐ歩^{あつ}けけない、話^{ある}せない、意識^{いしき}がない

できること

- 外^{そと}でも中^{なか}でも、体育^{たいいく}など運動^{うんどう}するときはマスク^{はず}を外^{はず}しましょう
- のど^{のど}がかわいていなくても、こまめ^{すいぶん}に水分^{すいぶん}をとりましょう
- すずしい服^{ふく}を着^きて、「帽子^{ぼうし}」をかぶりましょう
- 「朝^{あさ}ごはん」「すいみん」をしっかりとりましょう
- 体^{からだ}の調子^{ちょうし}が悪^{わる}くなったらすぐ^{おとな}に大人^{つた}に伝え^{つた}ましょう

てあ
けがの手当て

した 下のけがには、どの手当て^{てあ}が良いか^よ考えて^{かんが}みましょう。

- ①すりきず (すった)
- ②だぼく (ぶつけた)

自分でできる

手当てのキホン



XXXX **あろう** XXXX

傷口^{きずぐち}についた砂^{すな}や汚れ^{よごれ}を
洗い流^{なが}す

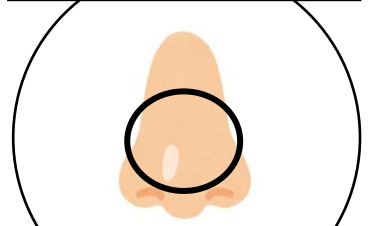
XXXX **ひやす** XXXX

ビニール袋^{びにーるぶくろ}に入^いれた
氷^{こおり}などで冷^{ひや}やす

XXXX **おさえる** XXXX

清潔^{きんじやく}なハンカチ^{はんかち}などで
傷口^{きずぐち}をおさ^{おさ}える

はなぢ



「はな」をつまんで下^{した}を
む 向き^むます。上^{うへ}を向^むくと
きも わる
気持ち^{きもち}悪^{わる}くなります。

ほけんしつ くるまえ じぶん てあ
保健室^{ほけんしつ}に来^{くる}る前に、自分^{じぶん}でできる手当て^{てあ}をしてから来^きましょう。

保護者^{ほごしや}の方^{かた}へ

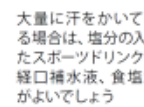
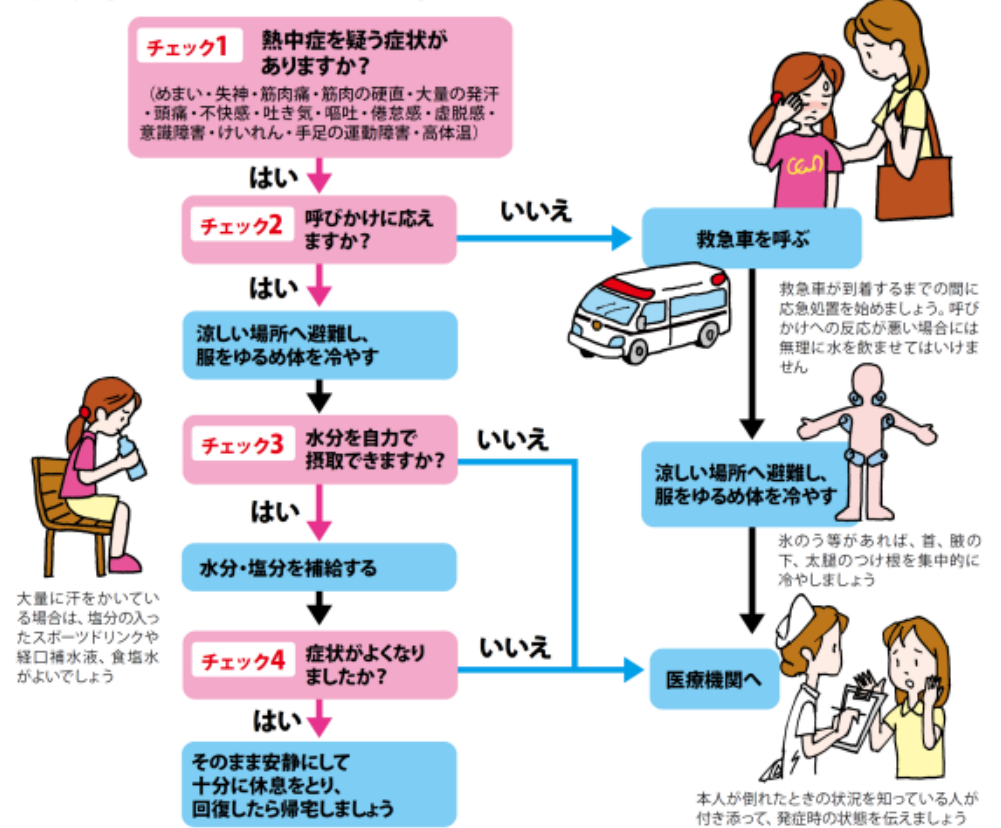
今年も、熱中症の危険が高まっています。命に関わることもあるため、素早い応急処置が求められます。

右のフローチャートをぜひ参考にしてください。(環境省 熱中症環境保健マニュアル2022より)

マスクを着用していると、熱がこもり、口の渇きを感じにくくなることから、脱水が進みやすいといわれています。のどの渇きに関係なく、水分や塩分のこまめな摂取について声かけすることが重要です。また、子どもは特に注意が必要です。子どもは、筋肉量が少なく、水分を体内に蓄えることができず、発汗機能が未熟で、体に熱がこもりやすく、照り返しの影響を受けやすいといわれています。

熱中症の応急処置

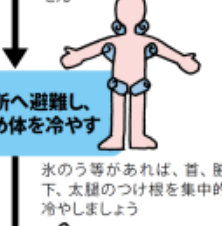
もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確かめて対処しましょう。最初の措置が肝心です。



大量に汗をかいている場合は、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう



救急車が到着するまでに応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません



氷のう等があれば、首、腋の下、太腿のつけ根を集中的に冷やしましょう



本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう