

7月



ほけんだよ!

令和4年7月1日。

横浜市立森の台小学校

校長 大幸麻理

厳しい暑さが続いています。この時期は、熱中症に最大限の注意が必要です。熱中症を予防するには、日頃の生活リズムを整え、食事や睡眠をしっかりととり、体力を低下させないことが大切です。それと共に、水分補給、涼しい衣服、帽子の着用、マスクの取り外し等を行っていくことも大切です。一人ひとりが熱中症を予防していくよう、日頃の生活から気を付けていきましょう。

熱中症を防ぎましょう

連日、「熱中症による救急搬送」がテレビ等で報道されています。熱中症は、症状が重くなると死に至ることもあります。熱中症のことをよく知って、しっかり予防していきましょう。

熱中症の症状は大きく4つにわけられます

① 熱失神・熱けいれん

熱失神は、暑い中で立ち上がった後などにめまいや立ちくらみが起こります。

熱けいれんは、汗がたくさん出て血液中の塩分濃度が下がると起こります。足やお腹などの筋肉がピクピクとけいれんしたりします。



② 熱疲労・熱射病

熱疲労は大量の汗で脱水症状になり、めまいなどの他に、からだがだるくなる、頭が痛くなる、吐き気がするなどの症状が出てきます。

熱射病はもっとも重い症状で、体温を調節する機能が働かなくなって体温がとても高くなります。また、まわりの状況がわからなくなったり、意識を失ったりするなど、危険な状態になることもあります。

熱中症の救急処置

熱中症が疑われる場合は、素早い救急処置が必要です。運動しているときはすぐに中止し、日の当たらない風通しの良い木陰やエアコンのきいた室内など、涼しい所に移動して休みます。汗をかくと水分だけでなく塩分も失われるので、水分と塩分を補給します。スポーツドリンクや経口補水液などを飲みます。

体温が高い時は、体を冷やすことが大切です。衣服を緩めて横に寝かせ、全身に水をかけたり、体を氷のうや保冷剤等で冷やします。同時に扇風機などで風を送ることも効果的です。症状が重そうだと判断したときは、すぐに救急車を呼びましょう。救急車が来るまでも体を冷やすことが大切です。



学校での水分補給について

学校の水道水はご家庭と同様、飲料水として十分に安全です。

学校に持ってくる水分の内容は、お子さま個人の健康状況に応じ、年間を通して保護者の判断で水筒に入れてご準備ください。（夏場の水道水の水温は身体を冷やす温度ではありませんのでご注意ください。）

また、本校では脱水症・熱中症予防対策として水道水の活用だけではなく、個々に応じた次のような配慮をご提案しています。

○天気（気温・湿度）の様子やお子さまの感覚に応じた温度の飲料

○猛暑時期等、発汗が多くなる季節や運動・活動量が多い日は、ミネラル分（塩分）・糖分等を含む飲料

水分補給は熱中症・脱水症対策だけでなく、日々の健康維持のために必要です。そして、命を守る行動の一つとして大切な習慣となります。学校では、休み時間ごとに水分をとるように指導しています。また、体育の際には、短い間隔で水分を取るよう指導しています。発達段階に応じた補給の仕方や運動・活動量に応じた補給については個々のタイミングや量の違いにより一律には指導できません。家庭と学校で適切な行動について具体的に伝えていくことが子どもたちの健康な行動につながります。ご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

ご家庭での水分補給についてのお願い

朝、登校前にご家庭でも水分補給をお願いします。

人は、寝ている間に約200ml以上汗をかくといわれています。暑い時期ならもっと多いです。そのため、朝起きたら必ず朝ごはんと共に水分補給をお願いします。

保健室に体調不良で来るお子さんに話を聞くと、「朝、何も飲んでこなかった」という話も稀に聞かれます。朝ごはん、そしてプラスして必要な水分をとってくるようにご協力願います。



水筒を洗うときの注意

日々使用している水筒は、使用後のお手入れをしっかりと行うことで汚れの定着を防ぎ、きれいで清潔な状態が長続きます。

- ① その日のうちに台所用洗剤で、やわらかいスポンジやボトルブラシ等を使ってきれいに洗う。
- ② フタやパッキンなどを外して洗う。
- ③ よくすすいで水を切り、しっかり乾燥させる。

※お手入れの際には、匂いや黒ずみ、傷などがないか気を付けて見るようにしましょう。