

# ほけんだより



令和4年5月23日  
横浜市立岡村小学校 保健室

いよいよ、岡村オリンピックが近づいてきました。

熱中症にならないように注意して安全で楽しい岡村オリンピックにしましょう。

## 熱中症とは？

暑くしつ度が高いかんきょうや、スポーツ活動などであせをかきすぎて水分不足になったり、体温が高くなったりして体にさまざまな障害が起こることを熱中症といいます。

熱中症の症状にはめまい、筋肉のけいれん、手足のしびれ、頭痛、はき気、おう吐などがあります。重症の場合には、意識がなくなり命に関わることもあるので、注意が必要です。こまめに水分を（はげしく運動したときは塩分も）とり、また運動中は定期的に休けいして、熱中症を予防するようにしましょう。

めまい、はき気 大量のあせ



熱中症の主な症状：めまい、しっしん、大量のあせ、はき気、おう吐、体温上しゅう、部分的なけいれん、手足のしびれ、頭痛、血圧低下、意識障害など

## ……運動するときはどうすればいいの？……

★のどがかわいていなくても、こまめに水分をとる

汗をかくと、からだの中の水分がへって、ぐあいがわるくなることがあります。ときどき水分をとってあげましょう。



★ひざしが強いときは、ぼうしをかぶる

つよい日ざしが、直接頭にあたるのをふせぐことができます。



★ときどき、日かげなど、すずしいところで休む

気温、湿度が高いときは、はげしい運動はさげ、ときどき、日かげで休みましょう。

★人とはなれているときは、マスクをはずす

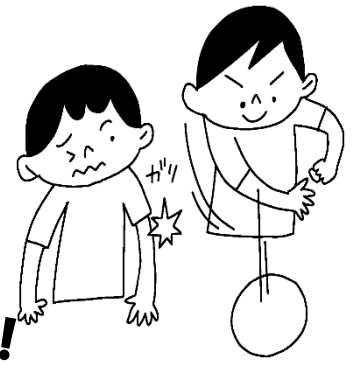
マスクをして運動すると、息がたっぷり吸えなくて苦しくなることがあります。「息がしにくいな」と思ったときはマスクをはずしましょう。





## つめ のびていませんか？

手のつめは10日で約1mmのび、足のつめはその半分  
くらいの早さでのびます。つめを切らないでいると、  
つめによごれや細菌が入りこんだり、ものが当たった  
ときにわれたり、ほかの人とぶつかったときに傷つけたり  
してしまうことがあります。



## 岡ピにおむけて、つめをききましょう！

保護者のみなさまへ ～岡村オリンピックに向けて～



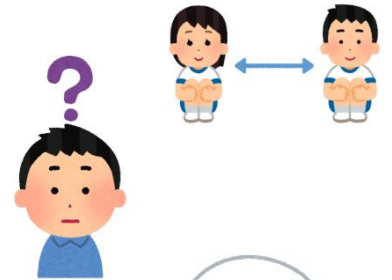
### 感染症予防対策と熱中症予防対策について



学校では、「感染症予防」と「熱中症予防」の両方の対策を考慮して、岡村オリンピックを開催します。横浜市教育委員会の感染症対策ガイドラインと、熱中症対策ガイドラインに従い5月末の気温・湿度を踏まえてマスクの着用について配慮します。また、各学年の競技や演技に応じて、適切な時間・場所・方法を判断して、職員が児童にマスクの着脱について具体的に伝えながら練習を行っております。

### 「苦しかったらマスクをはずしていいですよ」と言われても・・・

「マスクをはずすタイミング」「マスクをつけるタイミング」  
子どもたちには判断しにくい



### 長いことマスク生活だったから・・・



「マスクをはずすのが不安」「マスクをはずすのがはずかしい」  
こんな気持ちの子どもたちもいます



このため、熱中症予防にはマスクをはずして、しっかり呼吸をすることが大切であることを全体で指導し、職員がそのタイミングを伝えるようにしています。また、感染が不安でマスクを着用したいご家庭や、お子さんへの配慮も同時に行い、それぞれの立場や考えを理解し受け入れられる心を育てることも大切にしていきます。

さらに登下校中についても同様に、友だちとの距離を取りながらマスクをはずして歩くことを指導しています。熱中症予防のために、ご家庭でも話題にさせていただき、子どもたちが安心してマスクの着脱ができるようにご協力をお願いします。

保護者のみなさまにもご理解とご協力をいただき、  
岡村オリンピックで、子どもたちがのびのびと運動  
できるよう、あたたかい応援をお願いいたします。

