

あおぞら 7月

ほけんだより No.5 臨時号!

葦山小学校 保健室 H.30.7.20

おうちの人といっしょによんでね!

★非常に暑い日が続いています。毎日、熱中症による死亡事故や、救急搬送されたニュースが報道されています。葦小では、昇降口前に、熱中症予報の掲示をしていますが、みなさんが、朝から「今日は嚴重注意だね。」「外に出ても良いのかな?」などと、注意しながら行動できている姿が見られます。自分で自分の体を守る気持ちが出てきているんだと、とても嬉しい気持ちになりました。

来週から夏休みですが、まだまだ暑さはこれからが本番です。学校でも、お家でも注意するようにしましょう!

熱中症予防のために

水分(塩分)をとる



気温・しつ度が
高いかんきょう
では運動をひかえる



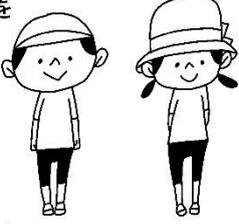
気温・しつ度が高い場合は運動をひかえ、日かげで休みましょう。

首などを冷やす



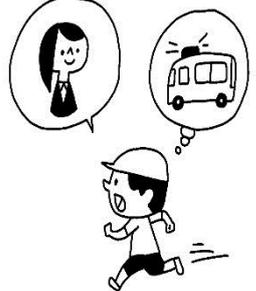
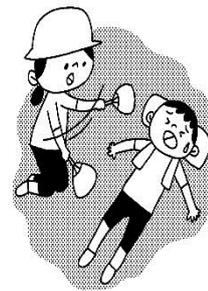
日差しが強いときは、ぼうしをかぶりましょう。ぬれたタオルを首に巻くと、予防になります。

ぼうしをかぶる



熱中症の応急手当

友だちが熱中症になったら、まずはずい場所に移動させ、先生などの大人を呼びましょう。意識がある場合は水分と塩分を補給します。意識がはっきりしない場合はすぐに救急車を呼んでもらいます。ぬれタオルなどで首元やわきの下を冷やしたり、うちわなどで風を送ったりして、体全体を冷やします。



保護者の皆様へ...

葦小では、熱中症対策として、時間をみて熱中症指数を測る、警戒レベルを超えたら子どもは外に出さない、わんぱくタイムには、10分後に水分補給や休憩を取るよう放送を流す、授業中にも適宜水分補給をさせるなどの対応をしています。しかし、今年の暑さが尋常でないことから、水分補給に関しても、今日、20日から水筒の中身を「スポーツドリンクも可」といたしました。

子どもたちは日中、非常にたくさんの汗をかきます。その際、塩分やミネラルなども同時に出てしまいます。水分を十分に取っていても熱中症の症状が出てしまうことがあることから、「スポーツドリンクも可」といたしました。スポーツドリンクでなければならぬ必要はありません。また、糖分の摂り過ぎや一度に多く飲み過ぎてしまうなどの弊害もありますので、持ってくる場合は、なるべく「スポーツドリンクを薄めたもの」が良いと思います。

他方、ステンレス製などの水筒にスポーツドリンクを入れると体に良くないという情報もあります。水筒の内部の傷やサビなどが原因になることもあるようです。水筒にスポーツドリンクを入れて持ってくる場合には、各ご家庭で十分に注意し、対応や判断をしていただきますようお願いいたします。

通学距離の長いお子様については、登下校の際、長時間強い日差しに照らされることとなります。保冷グッズ等の使用を検討するなど、子どもたちを熱中症から守るための工夫をお願いいたします。