



尾道市立西藤小学校
平成30年
7月20日
(No.5)

ねっ ちゅう しょう 熱中症をふせよう！

ほけん きゅうしゅく いいんかい ねっちゅうしょう
保健給食委員会が熱中症
について調べて、掲示物を
つくりました。保健室前にあり
ます。ぜひ見てください♪

つゆがあけて、あつい日がつづいています。7/14～16の三連休中、日本全国で
5000人以上の人が熱中症により救急車で運ばれました。

ひさびさの学校なので、からだが暑さに慣れるまでは、注意が必要です。「自分は
大丈夫」と人ごとと思わないようにしましょう！



ねっちゅうしょう よぼう 熱中症は予防できます！

☑ 30分に1回は

日かげで休けいしよう
体温を下げることで
できます。



☑ こまめな

水分補給をしよう
のどがかわいていな
くても、飲みましょう



☑ 服装に

気をつけよう
うす着で風通しのよ
いものを着ましょう。
ぼうしを必ずかぶり
ましょう。



ねっちゅうしょう おも 熱中症かも…と思ったら

1 まずは、すずしい場所へ

クーラーがきいた部屋の中や、風
通しのいい日かげへ移動します。

ひ
冷やすのはこんなところ



2 からだを冷やそう

タオルに包んだ保冷剤などで
からだを冷やします。

ほれいざい
保冷剤がない！ そんな時は…

じどうはんばいき か つめ
自動販売機で買った冷たい
飲み物をあてたり、からだに水
をかけて、うちわであおぐのも
効果的です。

3 水分・塩分をとろう

えんぶん
塩分をふくんだ冷たい飲み物
を飲み、体温を下げます。

とき むり すいぶん
こんな時は、無理に水分を
とらない！

- 吐き気や、吐いてしまった場合
- 話しかけても反応がおかしい
- 話しかけても反応がない
(意識がない)

すぐ周りの大人に
知らせ、救急車をよぶ

◆熱中症対策をお願いします。

30度以上の暑い日が続く、熱中症による被害が全国で相次いでいます。ご家庭でも、以下の点に気を付けて、熱中症予防に努めてください。

①水分を多めに持たせましょう。

お子さんに応じた量を、いつもより多めに持たせてください。

②生活リズムを整えましょう。

睡眠不足や朝食の欠食は熱中症の原因になります。

生活リズムを整え、暑さに慣れていないときは無理をさせないようにしましょう。

③朝の健康観察をお願いします。

お子さんの様子を見られ、何か変わったことがありましたら、学校へ連絡をお願いします。

もし体調が優れない場合は、無理をさせず、しっかり休養させましょう。



熱中症 1週間 947人

中国地方 豪雨被災地でも

前年の2.3倍

中国地方5県で、9日から15日までの1週間に熱中症で救急搬送された人は947人(速報値)に上り、前年同期比の2・3倍だったことが18日、総務省消防庁のまとめで分かった。猛暑が続く中、西日本豪雨の被災地では炎天下で復旧作業などが進められており、専門家は「十分な水分補給を」と呼び掛けている。(新本恭子)

真別では岡山が最も多く、303人。広島315人、山口120人、島根89人、鳥取70人と続く。年齢別では65歳以上が459人で半数を占めた。

被災した地域でも、土砂を撤去していた住民やボランティアが熱中症で救急搬送されるケースが続出した。今後も厳しい暑さが続く。休んで」と話す。

佐北町の集中治療部の世良昭彦主任部長(59)は「被災地でのボランティア活動は、つい無理をして頑張ってしまうが、めまいや立ちくらみを感じたらすぐに休んで」と話す。

炎天下で作業する際は、経口補水液など小まめな水分が欠かせない。ぬれたタオルや凍らせたペットボトルを使って体を冷やすのも有効で、血管が多く通る首の周りや脇の下を冷やすと良いという。

高齢者は熱中症の軽い症状に気付くにくく、重症化しやすい。80代以上の人が

軽 めまい、立ちくらみ、筋肉痛、こむら返りなど 頭痛、嘔吐(おうと)、倦怠感(けんたい)、虚脱感(きょだつ)、集中力・判断力の低下など 呼び声でも答えがない、真っすぐに歩けない、けいけんなど	作業を止めて涼しい所で水分を取りながら休憩 病院へ行く 救急車を呼ぶ
--	---

熱中症

おこりやすい日

- ▶ 気温が高い
- ▶ 湿度が高い
- ▶ 風が弱い

おこりやすい人

- ▶ 暑さに慣れていない人
- ▶ 体力のない人
- ▶ 体調の悪い人
- ▶ 睡眠不足の人

熱中症の症状

こんな症状が出たら要注意!



立ちくらみ



頭痛



こむらがえり



吐き気、嘔吐



高体温

7月19日(木)
中国新聞より

◆健康の記録をお配りします。

4月からの発育測定記録、健康診断の結果を載せています。7月の体重測定が終わった学年からお配りします。内容をご確認いただきましたら、**表紙に押印、またはサインをご記入の上、7月27日(金)までに学校に提出してください。**