

ほけんがよ

夏休みが始まります!

1学期も終わり、いよいよワクワクドキドキの夏休みが始まります。一度からだのリズムが崩れると、元に戻すのは大変です。学校があるときと同じように、早寝早起きをする、3食きちんと食べるなど規則正しい生活を心がけて、楽しい夏休みを過ごしてくださいね。

まだまだ暑い日が続きます。引き続き、熱中症にも注意しましょう。

小野特別支援学校 ほけんしつ 2023. 7. 20

熱中症 予防

暑い日が続く、日々心配されるのが「熱中症」。生活キャンプ1日目も熱中症警戒アラートが発表され、こまめに水分補給をするなど予防対策を取りながら過ごしました。

熱中症を予防するためには、どのようなことに気を付けたらよいのでしょうか。6つのポイントを意識して、夏休みも元気に過ごしてほしいと思います。



十分な睡眠をとる



栄養バランスの良い食事をとる



水分を補給する



帽子をかぶる



風通しの良い服を着る



体を暑さに慣らしておく



人間の熱のバランスに影響の大きい、気温・湿度・輻射熱の3つの温度の指標「暑さ指数」。暑さ指数が28を超える時は熱中症にかかりやすくなります。蒸し暑い日は特に注意しましょう。

熱中症の症状が出たら、涼しい場所で休ませて水分補給をしましょう。危ないと思ったら救急車を!

暑さ指数 (WBGT)	注意事項
危険 (31以上)	外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重警戒 (28~31)	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25~28)	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 (25未満)	一般的に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

頑張り屋さんは、自分でも気が付かないうちに無理をしがちです。もしも辛そうな友だちがいたら、声をかけてあげてください。

みんなの一言が、友だちの命を救うかもしれません。自然に声を掛け合える雰囲気をつくらせてあげてください。



一緒にやらないから一緒に予防を

大人の体をぎゅっと小さくしたのが子ども...ではありません。

子どもの体は大人に比べ...

- 心拍数は約1.5倍
- 体内の水分量の割合は1.3倍
- 地面から受ける照り返しは+3℃

たくさんの水分が必要な体は、失う水分も多いのです。



だから、一緒に熱中症予防

こまめな水分補給を忘れないでください。のどの渇きをうまく伝えられない子もいるので、朝起きたときやお風呂の前後など水分補給のタイミングを決めておきましょう。

