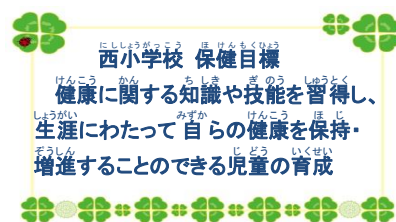


ほけんだより



令和 7 年 6 月 30 日
上尾市立西小学校 保健室



気温がぐんと上がり暑い時期を迎えました。夏本番となると熱中症になるリスクも上がってきます。熱中症は知識があれば、自分で防ぐことができます。夏休みまで残り1か月をきりました。予防の正しい知識と自分なりの自己管理の方法を身につけ、元気に過ごしましょう。

暑い夏を乗り切ろう！

☆熱中症の症状

軽度

重度

<Ⅰ度>

- めまい、立ちくらみ
- 足がつる



<Ⅱ度>

- 気分不快
- 吐き気、嘔吐
- 頭痛



<Ⅲ度>

- 意識障害
- けいれん



<Ⅳ度>

- 表面体温 40.0℃ 以上
(もしくは皮膚に明らかな熱感あり)かつGCS ≤8
(もしくはJCS ≥100)

☆予防方法

室内

- エアコンで温度を調整する
(部屋の温度は25~28度が理想)
- 遮光カーテンを使用する



屋外

- 汗をかく習慣をつくる
- 日傘を使用する
- 帽子の着用する
- こまめな休憩を取り入れる
(20分に1回の間隔で)



その他工夫

- 朝食を食べる
- 通気性のよい服、吸湿性・速乾性のある服を着る
- 保冷剤、氷、冷たいタオルで体(首、わきの下、太もものつけ根)を冷やす
- のどが渇いていなくても水分補給(1時間半でコップ1杯、運動時15~20分でコップ1杯)

☆熱中症の疑いがある場合は？

すず ばしょ いどう
涼しい場所へ移動する



いふく ねつ に たいいくぎ だ した め
衣服をゆるめて熱を逃がす→体育着のシャツを出す、くつ下を脱ぐ



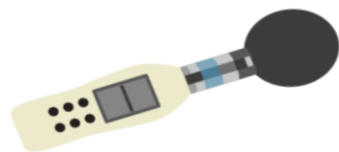
くび あし ね ほれいざいなど ひ
首、わき、足のつけ根を保冷剤等で冷やす



すいぶん えんぶんほきゅう
水分、塩分補給をする



☆暑さ指数 (WBGT) について



暑さ指数 (WBGT) は気温、湿度、輻射熱を組み合わせた温度のことをいいます。現在、5・6年生の保健委員が、暑さの危険度を確認して、予防をよびかけるため、休み時間に指数計で校庭などの「暑さ指数」を測っています。暑い日が続くので、暑さ指数を意識してみましょう！

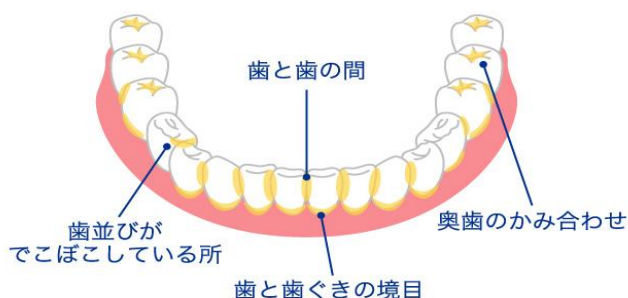
<こんな日は、特に要注意!>

- ・気温が高く、湿度が高いとき。
- ・日差しが強い場所にいるとき。
- ・暑いのに、風がないとき。
- ・急に暑くなったとき。

熱中症を予防するには、その日の暑さに合わせて、水分や休憩を多くとるなど、体調を確認しながら、活動できるようになることが大切です。暑さの様子は、天気予報の「熱中症予防情報」や危険なときは、環境省・気象庁からの「熱中症警戒アラート」で、知ることができます。

は 歯みがきについて

歯科健診結果を健診者全員に配付しました。結果はどうでしたか？



みがき残しの多い箇所4点

- ① 歯並びがでこぼこしている所
- ② 歯と歯の間
- ③ 歯と歯ぐきの境目
- ④ 奥歯のかみ合わせ

4点を意識して
みがいてみましょう

