

ほけんだより

熱中症予防号

令和7年5月28日発行
上郡町立高田小学校 保健室

お子様と一緒に読んでください。

気温が高くなり、熱中症になりやすい時期になりました。これから梅雨に入ると湿度も高くなり、気が付かないうちに体の水分や塩分が不足し、熱中症になってしまうこともあります。今の時期からの予防と対策が大切です。

●熱中症になりやすい要因

〈環境面〉

- WGBTが高い。
- 直射日光の当たる場所
- 急に気温が高くなった時
- 締め切った部屋



〈体面〉

- 睡眠不足
- 朝ごはんを食べていない。
- 水分補給が十分でない。

※子どもは体温調節機能が未熟で、上手に汗をかけないので熱中症になりやすい。

〈行動面〉

- 屋外での長時間の運動
- 運動量の大きい運動

WBGT 値 = 気温・湿度・日差し・気流の4つが関係している。

気温 (参考)	24℃	24~28℃	28~31℃	31~35℃	35℃以上
暑さ指数 (WBGT)	21℃未満	21~25℃	25~28℃	28~31℃	31℃以上
注意事項	ほぼ安全 😊 適宜水分を補給 しましょう	注意 😞 積極的に水分を補給 しましょう	警戒 😟 積極的に休息を 取りましょう	嚴重警戒 😡 激しい運動は中止 しましょう	危険 😱 運動は原則中止 しましょう



●熱中症の症状

- ・めまい
- ・筋肉のけいれん
- ・手足のしびれ
- ・頭痛
- ・吐き気、嘔吐
- ・高体温
- ・意識障害



● 高田小学校の熱中症対策

- 朝の健康観察で、体調を確認しています。
- 熱中症指数（WBGT値）の予想（熱中症予防情報サイト）を児童玄関に掲示しています。
- 児童玄関には、ミスト扇風機を設置しています。
- 児童は外に出るときは、帽子をかぶります。
- 熱中症指数の高い日は、外での体育の授業を体育館に変更することがあります。
- 体育の授業では、準備運動をしっかりと行い、こまめに休憩をとります。
- 水筒の飲み物が足りなくなったら、学校の冷水器の水を入れることができます。
(熱中症予防のためにスポーツドリンクを飲んでもいいです。)
- 汗をかいた後は、保健室や会議室、多目的トイレで衣服を着替えることができます。
- 登下校の際には、立ち止まって水分補給をしてもかまいません。(ながら歩きは×)

● 保護者の方へ(お願い)

学校ではお子様が、安全に安心して学校生活が送れるように熱中症予防に取り組んでいます。ご家庭でも、生活リズムを整え、多めの水分を持ってくるなどお子様の健康のためにご協力お願いいたします。

- 「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えましょう。
- 水筒に水分を多めに入れてきましょう。
- 登下校の時も、帽子を忘れずにかぶりましょう。
- お子様の体調が悪い場合は無理せず、ご家庭で休養させてください。
- 汗をかいた後に着替えが必要な人は準備をお願いします。
- 運動中はマスクを外すようにしましょう。

..... **暑熱順化** をしていますか？

急な暑さや急な運動をすると、体が環境の変化についていけず熱中症になります。本格的な暑さが来る前に、日頃から外遊びや運動、歩いて登下校をすることで、汗がしっかり出て体の表面から熱を逃がす（熱拡散）仕組みが作られ、体温調節ができるようになります。

熱中症が心配だからと全く外にでないのではなく、少しずつ暑さに体を慣らしていくようにしましょう。