

保護者 各位

越前市王子保小学校・幼稚園

校長・園長 佐竹 了

### 熱中症予防のための健康管理について

熱中症の事故は、急に暑くなった時に多く発生しています。とつぜん気温が上昇した日や梅雨明けの蒸し暑い日、休日の翌日などです。外気温 30 度以上の時は、特に注意しましょう。

また、大人と違い、子どもは地面との距離が近いところに身体があります。したがって、大人が感じているよりもずっと暑いことがあります。子ども目線で感じるようにしましょう。

◆熱中症の予防と注意

涼しい服装  
帽子  
飲み物

水とうには、  
1 つまみの塩を  
入れましょう。

**子供の特徴**

汗腺などが未熟

地面の照り返しにより、高い温度にさらされる

体温調節機能が未熟なため、  
熱中症にかかりやすい

**保護者の方へ**

- お子さんの様子を十分に観察しましょう！
- 遊びの最中には、水分補給や休憩を！
- 外出時の服装に注意し、帽子も忘れずに！
- 日頃から栄養バランスのとれた食事や運動、遊びを通して暑さに負けない体づくりを実践しましょう！

### 【熱中症の症状】

軽症	重症
<ul style="list-style-type: none"> <li>めまい、立ちくらみ</li> <li>手足の筋肉が痛い</li> <li>汗がふいても、ふいても、出てくる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>頭ががんがんする（頭痛）</li> <li>吐気がする、吐く</li> <li>体がだるい</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>意識がない</li> <li>体がひきつる（けいれん）</li> <li>呼びかけに対し返事がおかしい</li> <li>真っ直ぐ歩けない、走れない</li> <li>体温が高い</li> </ul>

+ 熱中症の応急手当 +

- + 涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- + エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす

脇の下・太もものつけねなどを冷やす

飲めるようであれば水分を少しずつ頻回に取らせる

水分