すくすくだより

第5号
令和元年7月
坂口校保健室

6月の終わりごろから、雨の日やジメジメとした湿度の高い日が続いていますね。熱中症になりやすいのは、気温や湿度が高い日です。さらに、まだ暑さに慣れていない今の時期は要注意です。
熱中症を予防し、元気に夏休みを迎えましょう。

防ごう！熱中症

暑さを避けよう

- 涼しい格好をしよう
- 日差しを避けよう
（ぼうしをかぶる、日陰に入る）

暑さから身を守ろう

- こまめに水分・塩分補給をしよう
- こまめに休憩をとろう

暑さに負けない体をつくろう

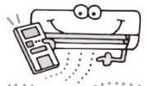
- しっかり睡眠をとろう
- バランスのよい食事をとろう

寝る時のエアコン あり？ なし？

暑くて寝苦しい夜。「エアコンをつけて寝ると子どもがカゼをひかないか心配…」というおうちの方もいらっしゃると思います。しかし、エアコンは無理せず上手に使いたいところ。なぜなら…

「睡眠不足」ガキケン
睡眠不足だと熱中症になるリスクも上昇。また汗をかいてあせもになるとかゆさで寝つけず、余計に睡眠不足に。

「夜間熱中症」ガキケン
就寝中は、水分補給ができず、しかも汗をかくため、熱中症の危険があります。



ポイントは「冷やし過ぎない」こと。設定温度は低くし過ぎず、体に風が直接当たらないように工夫しましょう。

熱中症かも！どうすればいい？ 判断チャート

スタート　友だちのようすがおかしい
- 倒れる
- 気分が悪い、頭が痛い
- 体に触れると熱い
- 力が入らない、座り込む
- ふらふらする、立っていられない
- 手足がつる、しびれる、足がもつれる、こむらがえり

声をかけてみよう

意識がない・返答がおかしい → **先生を呼ぶ**
「だれ」が「どこ」で「どんなようす」
先生に伝え、救急車を呼んでもらおう
待つ間に応急手当を

意識がある → **応急手当をしよう！**
- 涼しいところに連れて行く（風通しのいい木陰・エアコンのある教室など）
- 服をゆるめる
- 冷やす（水をかけてうちわなどであおぐ、首の両脇・わきの下・足の付け根を氷のうなどで冷やす）

水分を補給する
つめたいスポーツドリンクなど

ただし！ 無理やり飲ませるのはダメ
気道に流れ込んだり、吐いたりしてしまうかも

自分で水分を摂れる？
- はい → 水分を補給する
- いいえ → 病院へ

症状はよくなった？
- いいえ → 病院へ
- はい → そのまま安静にして十分に休みます

病院へ

そのまま安静にして十分に休みます
回復したら、先生に言ってお家に帰ります