

# ほけんだより7月

宮西小学校 保健室  
令和6年7月1日



暑い日が続くと、汗は気持ち悪いし、体はだるい、食欲も出なくて、なかなか眠れない、ということはありませんか。だからといってそのまましていると生活習慣が乱れて、夏バテになってしまいます。早く起きる、朝ごはんを食べるなど、1つずつでもいいので、できることから生活を整えていきましょう。

**熱中症の症状**

軽症 → 重症

立ちくらみ・めまい 足がつる など

頭痛、吐き気・嘔吐 だるさ など

たおれる、意識がなくなる 体のけいれん、汗がかけない など

**熱中症かも!?**

と思ったら

エアコンが効いた室内など 涼しい場所へ

これから、気温（湿度）が高い日や激しい運動をするときなどは特に気を付けて生活しましょう。

熱中症の症状が疑われるときは、早めに右のような対応をしましょう。

首のまわり、わきの下、足の付け根を冷やす

経口補水液などで水分補給

こんなときは救急車!

自分で水が飲めない

受け答えがおかしい

悪化すると命にかかわることも。すぐに対処しましょう。

**緊急時の対応について**

宮西小では、緊急時の対応（心停止、頭頸部外傷、熱中症、食物アレルギー等）について、職員会等で教職員に周知するとともに、水泳学習までに心肺蘇生法の研修を行っています。その他、安全点検や危険個所の把握、安全教育にも努めております。家庭でも、学校内外での危険な場所や行動について、お子様と話し合ってみてください。子どもたちが安心・安全に過ごせるように、今後も見守っていきます。どうぞよろしくお願い申し上げます。

参考：日本スポーツ振興センター「スポーツ事故対応ハンドブック（フローチャート編）」

落ち着いて正しく伝えよう

- いつ
- どこで
- だれが
- どうした
- どう思っている

経過の記録も行いましょう。

スポーツ事故対応ハンドブック

フローチャート編

2020年改訂版

頭頸部外傷への対応

119番通報 AEDの手配

熱中症への対応

119番通報

**おねがい**

熱中症予防のため、学校でもこまめな水分補給を呼びかけています。水筒（お茶）を毎日必ず持たせてください。暑さが厳しくなっていますので、下校まで足りるよう多めにご準備ください。

