



# ほけんだより 7月

令和3年7月1日  
中央区立日本橋小学校

## 熱中症を予防して、夏を楽しく過ごしましょう

梅雨が明けたら、いよいよ夏本番です。暑さがさらに厳しくなるこの時期、一層気を付けたいのが、やはり「熱中症」です。熱中症は、重症になると命にかかわるので、甘く見てはいけません。子供の場合（特に低学年）は、身体症状をうまく言葉にすることが難しいので、熱中症の症状を「疲れた」と表現することもあります。周りの大人が異変に気づき、早めに対処してあげることが大切です。



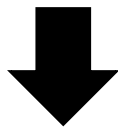
今月の「ほけんだより」では、熱中症のメカニズム、予防対策などについて御紹介します。熱中症に関する知識をしっかりとって、親子で予防に努めていきましょう。

### 熱中症って？なぜ起こるの？

人間の体には体温調節機能が備わっており、体温を一定（36～37度）に保っています。

#### 体温が上がると…

- 自律神経の働きによって血管が拡張 → 皮膚に多くの血液が流れ込み、体の熱を外に出す
- 汗をかく → 汗が蒸発する時に、体の表面から熱を奪うことで体温を下げる

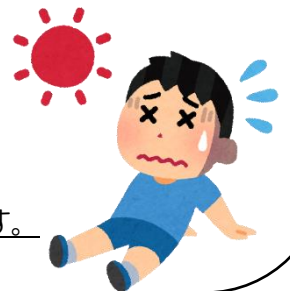


あまりに暑い環境（高温多湿、激しい運動など）でこの機能が乱れ、熱が体にこもりだすと…

- 全身の皮膚にさらに多くの血液が流れ込む → 脳の血流、酸素不足（めまい、立ちくらみ）
- 汗を大量にかく → 体内の水分不足（全身倦怠感、悪心や嘔吐、頭痛）
- 体内の塩分不足（筋肉のこむら返り）

※重症の場合…全身の臓器や脳に影響が出る（意識障害、けいれん）

暑さや体温上昇によって起こる、これらの症状を総称して「熱中症」といいます。



### 熱中症になりやすい人は？

- 乳幼児、子供  
(体温調節機能が未熟なため)
- 暑さに慣れていない人
- 体調の悪い人
- 普段から運動をしていない人
- 肥満傾向の人
- 高齢者

### 熱中症になりやすい環境は？

- 梅雨明けの晴れ間や蒸し暑くなった日  
(暑さに慣れていないため)
- 気温の高い日  
(35度以上の猛暑日は救急搬送が急増！)
- 湿度が高い日
- 日差しが強い日
- 風が弱い日

## 熱中症予防3箇条！



### 1. 規則正しい生活をしよう！

睡眠・食事は特に大切。しっかり水分と塩分を補給しましょう。

### 2. こまめに水分補給！

「のどが乾いた」と感じた時には、もう足りなくなっているサインです。

「こまめに」「のどが乾いていなくても」がポイント！



### 3. 適度に日陰で休憩をとろう！

直射日光に長時間当たることは、熱中症のリスクを高めます。

また、外に出る時は、かならず帽子をかぶりましょう。



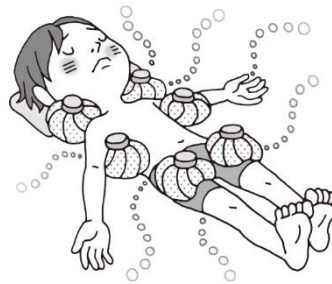
## 熱中症の応急処置チェックリスト！

**水分補給をする**（スポーツドリンク、OS1などの経口補水液が有効です。）

**涼しい場所へ移動をする**

**衣服をゆるめる**

**体を冷やす**



（首、脇の下、足の付け根などの太い血管が通っている所を冷やすと効果的です。）

・意識がおかしい ・言葉がうまく話せない ・自力で水分が摂取できない  
などの症状がある場合は、すみやかに医療機関を受診しましょう。

### ★RSウイルス感染症の流行について★

乳幼児を中心に流行する「RSウイルス感染症」が、都内で急増しています。

#### RSウイルス感染症とは

RSウイルスを原因とする感染症です。通常は乳幼児が罹患する感染症ですが、感染はどの年代にも起こる可能性があり、基礎疾患のある場合は重症化する恐れもあるため注意が必要です。

#### 症状・対応

症状は、「発熱、咳、鼻水、咽頭痛、頭痛、倦怠感」など、風邪によく似た症状です。

感染経路は、飛沫を吸い込むことで感染する「飛沫感染」、手指を介してウイルスが目や口に入ることによって感染する「接触感染」です。マスクの着用、咳エチケット、手洗い等の基本的な予防対策を再度徹底してください。また、発熱や風邪症状（咳が続くなど）が見られた場合は、登校を見合わせ、早めに医療機関を受診ください。

※出席停止となります。罹患した場合は、学校にお知らせください。



～お願い～

健康診断が終了しましたので、健康カードを御家庭に配布いたします。お子様と一緒に結果を御確認ください。各学年1学期の欄に押印の上、1学期終了までに学校までお戻しください。