



2020年(令和2年)  
7月 NO. 5  
福山市立鞆の浦学園  
ほけんしつ

# 知って防ごう! 「熱中症」

じめじめと蒸し暑い日が続きますね。湿度の高いときや、急に暑くなったときに起こりやすいのが「熱中症」です。また、マスクをしていることで、体の中に熱がこもりやすくなったり、マスクの中の湿度が上がって、のどのかわきを感じにくくなります。熱中症について知り、予防しましょう。

## 熱中症ってなに?



まわりの暑さや運動などで、からだにたまった熱を逃すことができなくなり(体温調節ができなくなり)、脱水症状などを引き起こすことです。

私たちのからだには、体温を一定に保つように調節する働きがあります。しかし、暑さや熱が高すぎるとうまく調節できなくて、からだの水分や塩分が足りなくなり、熱中症が起こります。

## 予防のポイント



**早ねをしよう!**  
ね不足で疲れていたたり、体調が悪い人は要注意!



**朝ごはんを必ず食べよう!**  
塩分を一日のはじめに、食事にとろう!



**こまめに少しずつお茶をのもう!**

部活や体育の授業など、たくさん運動する日は、水とうとプラスもう1本のお茶を!



**外に出る時は、ぼうしをかぶろう!**

## 「熱中症かな」と思ったら...



風通しのよい日かげで休む



頭や首などをめらしたタオルで冷やす



太い血管があるところを氷のうなどで冷やす



冷たいスポーツドリンクなどを飲む



いつもと様子がちがうなとおもったら、すぐに周りの大人や先生に知らせましょう!

## 「健康のきろく」カードをかえ返します



1学期におこなった視力・聴力検査と身体測定の結果が書いてあります。

- おうちのひとといっしょにみて、今の自分のからだのようすを知ったり、成長のようすをみたりしましょう。
- 受診カードを学校へ提出しているものについては、「済」の印がしてあります。

★おうちの人とカードをみたら、印をもらって、7/22(水)までに学校へもってきましょう。

## 夏に流行する病気に気を付けよう!

- 流行性角結膜炎  
まぶたのはれや異物感、痛み、充血。
- 手足口病  
発熱、手足末端や口の中の水泡。
- 咽頭結膜熱  
高熱、のどの痛み、頭痛、結膜炎のような症状。

**予防の基本は、手洗い&うがい!**

おうちの方へ  
●学校感染症については出席停止の扱いとなります。欠席扱いにはなりませんので、安心して治療に専念してください。  
●欠席する場合は、詳しい症状を学校にお知らせください。