



ほけんだより

令和8年7月15日
出雲崎小学校
保健室



「熱中症」から命を守ろう

暑い日が続き、健康管理がより重要な時期となりました。学校では、子供たちの健康観察を入念に行い、屋外での活動や遊びの際は「暑さ指数(WBGT)」（気温、湿度、気流、輻射熱を取り入れた暑さの指標）に基づいて休憩や水分補給を行うよう指導を行っています。

子供たちが安全に夏を過ごすために、ご家庭や地域で以下の点にご協力をお願いします。

* 健康管理と暑さ対策

- ◎運動（水泳や地域のクラブ活動など）の後に疲労が強く見られる時は水分補給を行い、十分な休息・睡眠をとらせる。
- ◎朝の段階で「体調がすぐれない」「食欲がない」時は無理をさせず休養を優先する。
- ◎外出時は通気性の良い衣服と帽子的着用を習慣づける。
- ◎登下校時の「ネッククーラー」および「日傘」を使用（任意）する場合は、使用方法を子供と一緒に確認し正しく使うよう指導する。日傘は車や人との接触事故が起きないように、大きすぎないように。

* 家庭・地域での見守りと声掛け

- ◎子供は輻射熱の影響を強く受ける。遊びに夢中になり、気付かないまま体調の悪化が進むことがある。公園や広場などで長時間外遊びをしている子どもへの声掛けを行う。

* 「熱中症」が疑われる時

- ◎症状は段階的に悪化し、重症の場合は意識障害をきたす。異変に気づいたらできるだけ早く涼しい場所へ移動させて身体を冷やし、スポーツドリンクなどで水分と塩分を補給する。
- ◎下記の状態の時は、中等症以上の可能性がある。医療機関を受診させる。自力で水が飲めない時は飲ませないで救急車を要請する。無理に飲ませようとすると、嘔吐や誤嚥（誤って気管に入ること）を起こすことがある。



大人の顔の高さで32°Cのとき、子どもの顔の高さでは35°C前後になることも。身長が低く、地面に近い。夏の路面温度は60°C近くなることも。



大人がこまめに様子を確認し、水分補給を促す。日陰で休憩させる。

▶ 中等症以上の可能性が高い「危険なサイン」

- * 顔が赤いのに汗が出ていない
- * 返事が遅い / ぼーっとしている
- * 「気持ち悪い」「頭が痛い」と訴える
- * 座り込んで動こうとしない