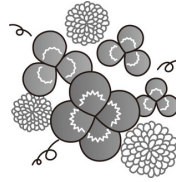


えがお通信







R5.6.27
vol.04 城北小保健室

熱中症が気になる季節になりました！

気温が上がってくる
とともに、熱中症が気
になってきましたね。
予防方法とともに、も
しなってしまったら？
の対応も知っておくこ
とが大切です。アメリ
カでは、アイスバスと
いう全身を冷やす装置
があるとのこと。また、
熱中症の場合は搬送
の前に冷やすことが
大切と言われます。暑
い季節の活動には水分
とともに、体を冷やす
ための水なども必需品
です。

熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あく び、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている 	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだ るさ、判断力の低下 	意識がない、受け答えがおか しい、けいれん発作 
水分・塩分をとらせ、 様子を見守る	自力で水が飲めないときは 119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、 涼しい場所に寝かせて 体を冷やします。 		
もし体調不良の子がいたら、 すぐに大人に知らせましょう。		

一緒にじゃないから一緒に予防を

大人の体をぎゅっと小さくしたのが
子ども…ではありません。

子どもの体は大人に比べ…

- ・心拍数は約1.5倍
- ・体内の水分量の割合は1.3倍
- ・地面から受ける照り返しは+3℃

たくさんの水分が
必要な体は、失う
水分も多いのです。



だから、一緒に熱中症予防

こまめな水分補給を忘れないでください。
のどの渇きをうまく伝えられない子もいる
ので、朝起きたと
きやお風呂の前
など水分補給のタ
イミングを決めて
おきましょう。



癒やしの時間とれていませんか？

癒やしの時間を取る際に大切なのは、睡眠時間を削らないことです。大人も子どもも癒やしののための時間を見つかるころから始めましょう。

自分を癒やす時間をつくる

勉強や部活、塾などで忙しくして
いると、自分を癒やす時間がなかな
かとれないかもしれません。お風呂
や寝る前の10分でもいいので、リラ
ックスできる時間を作ってみましょ
う。自分を大切にすると心にも余裕
が生まれますよ。



おうちでできる「癒やし」を考えてみよう！

