





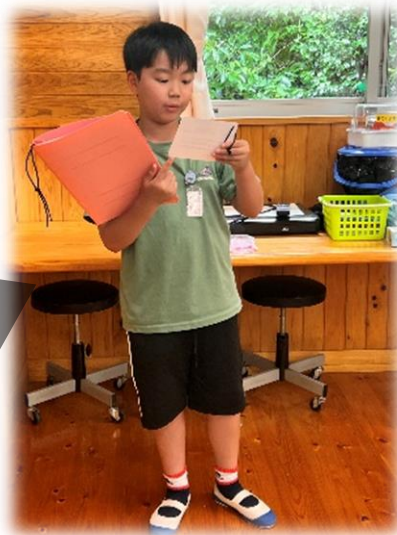
熱中症の重症度と対応

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。

7月2日の全校朝会で「熱中症に気をつけよう」について話をしました。



保健委員のお友だちが、毎日「熱中症警戒レベル」について周知しています。この警戒レベルによって、昼休みの過ごし方や体育の授業内容がかわっています。



ねっちゅうしょうたいさく
ほんこう
本校ではこんな熱中症対策をしています！



その日の暑さを示す「暑さ指数」を参考に、左の写真のようなボードを階段下に掲示しています。

これは、環境省の「暑さ指数」を参考にしたもので、気温・湿度・風があるかないかで、判断しています。

大河内小の保健給食委員(椎葉遥翔さん、岩崎結斗さん、椎葉琉生さん)が、給食の「保健ニュース」のときに、みなさんに伝えてくれます。

しっかりと聞いて、行動しましょう。

31℃以上 危険



原則外では遊ばません。クーラーのきいた涼しい部屋で過ごしましょう。

28℃以上 厳重警戒
25℃以上 警戒



遊ぶ場合には、マスクを外して遊びましょう。また水筒を持ってきている人は必ず水筒を持って遊びに行きましょう。10分のタイマーが鳴ったら5分間の日陰での休憩をします。

21℃以上 注意
21℃以下 ほぼ安全



遊ぶ場合には、マスクを外して遊びましょう。また水筒を持ってきている人は水筒を持って遊びに行きましょう。10分のタイマーが鳴ったら、水分補給をしましょう。

これは、昼休みに運動場や体育館で遊ぶ時だけではなく、体育の授業でも同じです。みなさんの命を守るためです。一人ひとりがしっかりとルールを守るようにしましょう。

キリトリ

《返信欄》

お時間がありましたら、保健だよりの感想や、こんなことが知りたい！など御記入ください