



保 学 内 発 4 号
令 和 4 年 7 月 1 日
大 阪 府 立 八 尾 支 援 学 校 保 健 室

本格的な夏がやってきました。今年も厳しい暑さになりそうです。新型コロナウイルス感染症に加えて、熱中症の予防にも気を付けていただき、引き続きお子様の健康管理をよろしくをお願いします。

❖ 熱中症を予防しましょう ❖

この夏を元気に過ごせるように、熱中症に気を付けてください！！

① 熱中症とは？

暑さが原因で、体の水分が不足し、汗が出なくなったり、体温調節が上手にできなくなったりします。そのため、のどが渇いて、体が熱くなります。また、気分が悪くなったり、頭が痛くなったりします。これが熱中症です。



② 熱中症にならないために

熱中症を予防するためには、水分補給をしっかりとおこなうことが大事です。水分補給のタイミングや注意することを記載していますので、参考にしてください。

● 水とうの中身について

水とうの中身のおすすめは水かノンカフェインのお茶です。麦茶は体温を下げる効果が期待できます。カフェインが入っている緑茶は利尿作用があるので、体の水分を出してしまうので、お気をつけてください。猛暑が厳しいことも鑑み、ご家庭の判断でスポーツドリンクを持ってくることも可としています。



●一日に必要な水分量の目安

体重1kg×50～80ml
(体重30kgの場合→30kg×60ml
=1800ml)

おおよその目安ですが、これくらいの量は
摂るようにしましょう。



●隠れ脱水に要注意

普段からマスクを着用していると、自分の呼吸で口の中がある程度湿り、喉の渇きを感じにくくなります。隠れ脱水にならないよう、こまめに水分を摂るように心がけましょう。



③ 熱中症になってしまったとき

○水分と塩分をとろう！！



※スポーツドリンクも効果的です！

○気分が悪くなったら
頭が痛くなったら
涼しいところで
休もう！！

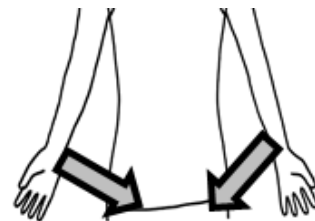


○体を冷やそう！！

首

わき

足の付け根



太い血管が通っているところを冷やすと効果的！

○意識がない、けいれんなど異常があれば、救急車を呼びましょう！

