



1学期の一大イベントである、体育大会がいよいよ来週にせまってきました。雨が降らないように、てるてる坊主を作っているクラスもありました。みんなが練習の成果を発揮するために、体育大会が無事に終了するまで熱中症の予防とけがの予防は絶対に必要なことです。無事に体育大会の日を迎えられように、生活リズムを整えて過ごしていきましょう。

知って防ごう！

「自分で防ぐことができる

熱中症」

東山書房 健康教室 2023・臨時増刊号より

★水分と塩分を補給する
スポーツドリンクや経口補水液など

★衣服をゆるめて体を冷やす
ぬれタオルを体に当てて風を送る、首・脇の下・足の付け根を冷やすなど

★涼しい場所に避難させる
風通しのよい日陰やクーラーの効いている部屋など

熱中症が疑われたときの応急処置は…

待って待って！大量に汗をかいたときは水だけじゃダメ！

えっ!?

暑い！暑くて汗びっしょりだよ！

はい、お水！

熱中症についていろいろ教えてくれてありがとう。あなたは誰なの？

そうだった。自己紹介をすっかり忘れてた！

でも、意識がなかったり、反応がおかしいときは、すぐに救急車を呼んで！自力で水分がとれなかったり、応急処置を行っても症状がよくならないときは、医療機関へ運ぶことが大切だよ。

熱中症についてもう少し説明しておくね。

熱中症は、暑い環境で生じる障害の総称だよ。比較的軽症のものから命にかかわるような重症のものまであって、次のように大きく4つに分類されるんだ。

汗と一緒に失われた「塩分」を補わないと、熱中症のひとつで「熱けいれん」を起しやすいんだ。こういうときは塩分が含まれたスポーツドリンクがいいよ。

WBGT 31℃以上	運動は原則中止
28℃～31℃	厳重警戒
25℃～28℃	警戒
21℃～25℃	注意
21℃未満	ほぼ安全

WBGTの単位は℃だけど、気温とは異なるものなんだ。ちなみに、WBGTが28℃を超えると熱中症の危険性が高くなり、31℃以上では運動は原則中止だよ！

「ほくは」熱中症計。熱中症の危険度を判断する指標である「暑さ指数」(WBGT||湿球黒球温度)を測定して知らせているよ。

熱中症の主な症状と分類

重症	中等症	軽症
熱射病 高い体温、けいれん、意識がない、まっすぐ歩けないなど	熱疲労 頭痛、吐き気、体がだるい(電撃感)など	熱失神 めまい、立ちくらみなど
	熱けいれん 大量の汗、筋肉の痛みやけいれん(こむら返り)など	

※熱中症は、軽症から重症へと移行することがあります。

ほかにも、こんなことに気をつけるといいよ。熱中症をよく予防していきましょう！

★涼しい服装、ぼうし

★マスクに注意(運動するときはず)

★無理をせずこまめに休憩(日陰の利用)

★こまめな水分・塩分補給

実は今日もWBGTが少し高めなんだ。熱中症を防ぐためにも運動前にほくの数値を確認してね！

※ 体を冷やすために、手足を冷やすと効果があります。(寒いときに手足を温めるとからだは温まるその逆です。)靴下を脱ぎ、氷を入れたビニール袋で手や足を冷やしてみてください。

知って防ごう！

「けがと応急処置」

正しい救急処置の方法を

スポーツを安全に
楽しむために

- ① 体調管理
- ② 準備運動
- ③ 整理運動

3点セットを意識して
ケガを防ごう！

OK!



身につけよう

すり傷のよごれは



水道水で洗って落とす

鼻血が出たら下を向いて、親指と



ひとさし指で小鼻を強くつまんで止める

つきゆびは



氷を入れた水で冷やす

やけどをしたら



水道水で冷やす

目に入ったゴミはまばたきか



水を張った洗面器で取る

抜けた歯は牛乳などで保存して



いそいで歯医者さんに行く

インフルエンザウイルス・コロナウイルス・ノロウイルスに注意！！

インフルエンザとコロナによる感染症で、区内では5月から6月にかけて学級閉鎖をした小学校があります。東京都では八王子市、調布市にも学級閉鎖が出ています。

本校では、ノロウイルスによる感染性胃腸炎の生徒もいました。

引き続き、手洗いや換気など基本的な感染症予防を心がけていきましょう。

学校感染症にかかった場合は出席停止となり、欠席扱いになりません。医師の許可が出るまで家で休養してください。