

夏季の生活における健康管理について

初夏の候、保護者の皆様には、益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。また、日頃より本校の教育活動にご支援、ご協力をいただきましてありがとうございます。

さて、ここ数年は5月ごろより真夏のような気温の上昇がみられます。つきましては、標記の件につきまして、下記のように留意していただきたくお願い申し上げます。

記

●夏季の生活についてのお願い

① 水筒の持参をお願いいたします。（スポーツドリンク、水、お茶、麦茶）

運動中は、0.2%食塩水又はスポーツドリンクが望ましいといわれています。

・0.2%食塩水は、1ℓの水に2gの食塩を入れることで作ることができます。

・市販のスポーツドリンクは糖分や塩分が多めに入っていますので、水で薄めたものが望ましいです。

※水筒の中身につきまして、スポーツドリンクは熱中症対策となりますので6月～10月

までの期間とします。水、お茶、麦茶などは通年とします。

② 規則正しい生活を心がけるようお願いいたします。

（睡眠を十分にとる。栄養のバランスのよい食事をとる。朝食は必ず食べる。）

③ 感染症対策とともに、熱中症予防の観点から、朝の体調の観察強化を引き続きお願いいたします。

また、帰宅後も、こまめに水分を補給し、体調の変化がないか注意して様子をみてくださるようお願いいたします。

④ 暑い中での活動が多くなるため、急に具合が悪くなる場合があります。緊急連絡先以外への連絡が必要になる場合には、必ず学級担任まで連絡をお願いいたします。

熱中症について

○熱中症は、高温環境下で、体温の調節機能が働かなくなるなどして、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、発症する総称です。

○熱中症の症状がみられたときの処置

・重症度Ⅰ度 めまい、立ちくらみがある。

筋肉のこむらがえりがある。（痛い） ⇒水分・塩分を補給する。

拭いても拭いても汗が出てくる。

・重症度Ⅱ度 頭がががんとする。（頭痛）

吐き気がする。吐く。

⇒足を高くして休み、水分・塩分を補給する。自分で水分・塩分を摂れなければ、すぐに病院へ行く。

体がだるい。

・重症度Ⅲ度 意識がない。

体がひきつける。（けいれん）

呼びかけに対し、返事がおかしい。

体温が高い。

⇒すぐに救急車を要請する。救急車が到着するまで、首、脇の下、足のつけねなどを水か氷で冷やす