

ね っ ち ゅ う し ょ う

熱中症を

よ ぼ う

予防しましょう!



熱中症をご存知ですか？

よ っ か い ち し き じ り く い け い じ ん かい
四日市市教育委員会

以前は日射病と言われ、暑い環境で起こる身体の不具合をさし、体内の水分や塩分（おもにナトリウム）の喪失による脱水など、身体の調節ができなくなることを熱中症と言います。

今シーズンは、新型コロナウイルス感染症の影響で、外で運動する機会が減り、暑さへの慣れができにくかったり、体力が低下していたりするため、例年以上に熱中症への注意が必要です。

ご家庭においても、お子さまの体調管理を毎日行っていただくとともに、水筒の持参や涼しい服装の準備など、学校活動中の熱中症予防にご協力いただきますよう、お願いいたします。

熱中症の分類と対処方法

重症度	症状	対処	医療機関への受診
<p>軽</p> <p>重</p>	<ul style="list-style-type: none"> めまい 立ちくらみ こむら返り 大量の汗 	<ul style="list-style-type: none"> 涼しい場所へ移動 安静 水分補給 	<ul style="list-style-type: none"> 症状が改善すれば受診の必要なし
	<ul style="list-style-type: none"> だるい 体に力がはいるらない 集中力や判断力の低下 	<ul style="list-style-type: none"> 涼しい場所へ移動 体を冷やす 安静 十分な水分と塩分の補給 	<ul style="list-style-type: none"> 口から飲めない場合や症状の改善がみられない場合は受診が必要
	<ul style="list-style-type: none"> 意識障害（呼びかけに対し反応がおかしい、会話がおかしいなど） けいれん 運動障害（普段通りに歩けないなど） 	<ul style="list-style-type: none"> 涼しい場所へ移動 安静 体が熱ければ保冷剤などで冷やす 	<ul style="list-style-type: none"> ためらうことなく救急車（119）を要請

重症度により、I度（軽症）、II度（中等症）、III度（重症）に、症状により熱失神・熱けいれん・熱疲労・熱射病などの分類があります。

熱中症は予防が大切です

熱中症は、注意すれば完全に予防できる病気です。熱中症について知り、日常生活で気をつけることが大切です。

こんな日は特に注意

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 急に暑くなった



こんな人は特に注意

- 肥満の人
- 体調の悪い人
- 持病のある人
- 暑さに慣れていない人
- 小さい子ども・高齢者

熱中症の予防方法

- 水分をこまめにとる。
- 日傘や帽子を利用する。
- 涼しい服装をする。
- 日陰を利用する。
- こまめに休憩をとる。



- 規則正しい生活を行い、体調を整える。

- ・十分な睡眠をとる。
- ・朝ごはんをしっかりと食べる。
- ・外出前に水分補給をする。



早寝早起き朝ごはんを心がけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

<効果的な水分補給について>

熱中症の予防には、汗をかいて失われた水分を補うことが大切です。外に出る場合は、水やお茶を持参して、いつでも水分補給ができるようにしましょう。特に、暑い中で体を動かす場合は、大量の水分とともに、塩分も失われるためスポーツドリンク（イオン飲料）や経口補水液を準備するようにしてください。

※スポーツドリンクは、糖分が多く塩分が少ないので、運動量が多い場合には、経口補水液が効果的です。（経口補水液は、ご家庭でも作ることができます。）

経口補水液の作り方

- ・水 1ℓ
- ・食塩 3g
- ・砂糖 40g

※これにレモン果汁などを加えて味を調節するとよいでしょう。
※その日のうちに飲みきるようにしましょう。



なお、小さい子どもさんや高齢の方などが、暑い日にエアコンのない部屋で水分を摂らずに体調不良を起こし、救急搬送される事故が発生しています。ご家庭でエアコンの中で生活する場合も、適宜水やお茶を飲み、水分を補給するようにしてください。

小中学校ではこのような対策を行います

学校において教職員は、四日市市教育委員会が策定した「学校における熱中症予防対策マニュアル」をもとに、熱中症予防対策を実施し、学校生活の中で、熱中症事故の予防に努めています。

気温や湿度など環境条件に配慮した活動を実施します。

- 各学校に熱中症計(WBGT計)を備え、学校内のWBGT値(*)の測定を随時行います。また、測定した値を教職員や児童生徒がいつでも確認できるよう、校内にWBGT値を表示する掲示板を設置します。
 - マニュアルに基づいて、環境条件により、授業や行事の内容を変更したり、時間を短縮したりする場合があります。
- ※WBGT値…いわゆる暑さ指数。気温、湿度、日射、輻射、風の要素を取り入れた指標。



空調設備(エアコン)を適切に稼働します。

- 今年度から、普通教室の空調設備が稼働します。教室の気温が28℃を超える日など、子どもたちの学習環境を整えるため、冷房運転をさせます。
- エアコン稼働中も、常時窓を開ける、休み時間には窓を全開にして換気するなど感染症対策を行います。



こまめに水分が補給できるようにします。

- マスクを着用しているとマスク内の湿度が上がり、のどの渇きを感じにくくなります。暑い時期には、一人一人が必要に応じて自由に水分が補給できるようにするとともに、教職員が声をかけ、一斉に水分補給する時間を設けるようにします。
- いつでも水分補給ができるように、暑い時期は、毎日水筒を持参していただくようお願いします。

いちれい
一例として・・・
こじんさ
個人差はありますが、炎天下で部活動の大会に参加する場合などには、2~4ℓの水分が必要になることもあります。

空調設備のない部屋では換気を十分にを行い、

屋外では温度を下げるよう工夫します。

- 体育館等、空調設備のないところでは、窓を開放し、扇風機を活用するなど、換気を十分に行います。
- 運動場や学校内のアスファルト等に散水を行い、屋外の温度を下げるようにします。

健康観察をこまめに行い、児童生徒の健康に留意します。

- 毎朝の健康観察を行うとともに、こまめに子どもたちの健康状態を把握します。
- 体調が悪くなった場合は、無理をせず、早めに教職員に申し出るように指導しますので、ご家庭でもご指導ください。

熱中症の応急手当

○涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめ、安静に寝かせる。

(エアコンがきいている部屋がある場合は連れて行く。)

○扇風機やうちわなどで風をあて、体を冷やす。

わきの下・太もものつけね、
首筋などを、氷のうなどで
冷やす。

のどが渇くようであれば、水分を少
しずつこまめに取らせる。

寝かせるときは、足元を高く
上げる。

意識障害がある、けいれんがある、普段通りに歩けないなど
運動障害がある場合には、ためらうことなく救急車を要請する！！

- 【参考】・消防庁 パンフレット「熱中症を予防して元気な夏を！」
・環境省 パンフレット「熱中症～ご存知ですか？予防法・対処法～」

四日市市教育委員会 学校教育課 保健給食係

〒510-8601 四日市市諏訪町1番5号

TEL:059-354-8252 FAX:059-354-8475