

保護者の皆様

四国中央市立北小学校  
校長 西山 玲子

## 熱中症の注意について

若葉の候、保護者の皆様におかれましてはますますご清祥のことと拝察いたします。日頃より学校の教育活動にご理解ご協力をいただきありがとうございます。

さて、5月になり、だんだんと暑さが増してきました。このような時期には熱中症が発生しやすく、十分に気を付ける必要があります。学校でも十分配慮していきたいと考えておりますが、ご家庭におかれましてはお子様の健康管理に気を付けていただきますよう、お願いいたします。

熱中症は、暑い環境で発生する症状の総称で、下の表に示しているようにいろいろな病型があります。

| 病型    | 症状                                          | 救急処置                                                  |
|-------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 熱失神   | 顔面蒼白となって、脈は速くなる。めまい、失神が見られる。                | ・ 涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせ、水分補給をさせる。                       |
| 熱けいれん | 足、腕、腹部の筋肉に痛みを伴ったけいれんが起こる。                   | ・ 足を高くして、寝かせる。<br>・ 生理食塩水（0.9%）を補給する。（スポーツドリンクでも良い。）  |
| 熱疲労   | 脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などが見られる。                  | ・ 上の処置に加え、吐き気や嘔吐などがあるときは、病院受診をする。                     |
| 熱射病   | 体温の上昇。意識障害（反応が鈍い、言動がおかしい、意識がない）が起こり、死亡率が高い。 | ・ 体を冷やしながら、救急車を呼ぶ。<br>・ 首、脇の下、足の付け根などを氷、アイスパックなどで冷やす。 |

### 熱中症予防のために・・・ ○ 体調管理

体調不良がないかを十分に確認する。

### ○ 服装、日よけ

屋外で活動するときは、必ず帽子を着用する。

### ○ スポーツ

運動するときは、涼しい時間帯を選び、こまめに休憩をとる。

### ○ 水分補給

脱水症状が熱中症の要因となるので、汗をかいた分、水分補給をする。のどが渴いたと感じる前に水分補給することを心掛ける。

### スポーツ飲料の持参について

- 1) スポーツ飲料を水筒に入れて持参する期間は特に設けていません。お子さんの体調に合わせて、お茶、もしくはスポーツ飲料を入れてご持参ください。
- 2) スポーツ飲料持参時は、2倍以上に薄めることを推奨しています。（糖分の過剰摂取予防のため）
- 3) 2本以上水筒を持ってくる場合は、糖分の取り過ぎを防ぐために、1本はお茶、もう1本はスポーツ飲料にしてください。（2本目はペットボトルでも構いません。その場合は必ずペットボトルホルダーに入れて持ってきてください。）

※ 水筒は学校にいる間、十分に足りる大きさの物を持たせてください。5月～10月の間は、水筒を忘れた場合は、ご連絡いたします。お手数ですが、学校に持ってきていただくようお願いいたします。