

小野小学校 学校保健委員会だより No. 1 令和7年7月7日

テーマ「**熱中症の予防と対応について考えよう**」

7月3日(木)に第1回学校保健委員会が開催されました。今回は、熱中症の予防と対応について、児童保健委員会の発表や協議が行われました。

当日は、4～6年生と教職員、学校医の神部先生、学校歯科医の小澤先生、学校薬剤師の浦野先生、また多くのPTAの方々が参加しました。



<児童保健委員会の発表>

「夏を元気に！熱中症に気をつけよう ～熱中症予防のポイント～」

① 熱中症とは？

気温やしつ度が高い環境で
体温調節がうまくできなくなり
体に熱がこもった状態。

子どものほうが熱中症に
なりやすいため注意！！



【熱中症をうたがう症状】



日本スポーツ振興センター災害共済給付 Web: 熱中症予防情報・資料サイトより引用

② 熱中症の予防

- こまめに水分・塩分補給する
- ぼうしや日傘を使う
- 日かげで休けいする
- すずしい服装ですごす
- 室内ではエアコンやせんぶう機を使う
- 暑くなったら冷やす



- 暑さ指数 (WBGT) を参考にする
(保健委員会が 20分休みに測定しています)
- てきどな運動で体力をつける
- 十分なすいみんをとる
- バランスのよい食事を心がけ、
朝ごはんをかならず食べる



水分・塩分補給にオススメ！！

スポーツドリンク、経口補水液
麦茶+塩分入りタブレット、塩など

< 経口補水液 >

OS-1、アクアソリタ、ORS など



【暑さ指数（WBGT）】

気温・しつ度・輻射熱の3つを合わせた指標

31以上	きけん(赤) ：運動は原則中止
28～31未満	嚴重警戒(オレンジ) ：激しい運動は中止
25～28未満	警戒(黄色) ：積極的に休め
21～25未満	注意(水色) ：積極的に水分補給
21未満	ほぼ安全(青) ：適宜水分補給



保健委員が、全校放送、職員室の先生に報告、じどうげんかんに掲示をしています！！



③ 熱中症の対応

- まわりの人に伝える
- すずしい場所へ移動する
- 服をゆるめて体を冷やす
(首、わきの下、太もものつけ根)
- 水分・塩分を補給する(経口補水液など)



- 意識があり、救急車を呼ぶほどでないときも必ず医師の診察を受ける
- 自分でうまく水分補給ができない場合や、すこしでも意識障害がある場合は、すぐに救急車(119)をよぶ

<協議> 「熱中症を予防するために、これから実践していきたいこと」

児童 たてわり班	・こまめに水分・塩分を補給する ・暑い日はぼうしをかぶり、日かげで休めいしながら活動する ・暑くなったら、氷や冷たいタオルで体を冷やす ・1日3食バランスよく食べる(とくに朝ごはん) ・よくねて体調管理をしっかりする など、ほかにもたくさん！	
教員班	・顔色や発汗を観察し、適宜水分補給をうながす(引き続き塩分タブレットも活用したい) ・すいみん時間の確保と室内でできる運動に取り組み、暑さに負けない体力をつける ・朝ごはんをしっかり食べ、塩分補給のためにみそ汁を飲むのもよさそう	
PTA班	・時間を決めたりアラームをかけたりして、水分補給をわすれない ・汗でぬれた服はこまめに着替え、屋外と室内の寒暖差にも気をつける	

<専門家の先生の指導助言>

学校医 神部先生

熱中症になってしまったら、冷たいタオルで体を冷やし、意識があれば氷を口に入れて熱を下げましょう。夏にスポーツをする上で一番大切なことは、きちんと朝ごはんを食べることです。



学校薬剤師 浦野先生

カフェインがふくまれるコーヒーや紅茶、緑茶は利尿作用があるため、おすすめしません。また経口補水液は1日に飲んでよい量が決まっているため、大人と相談した上で飲みましょう。



学校歯科医 小澤先生

近年は異常な暑さなので、45分間の授業中にも、こまめに水分補給をして無理をしないようにしましょう。



**暑さに負けない
じょうぶな体をつくるために**
●こまめな水分補給！！
●きそく正しい生活！！

**暑い夏を
安全、健康に
すごそう！！**