



蒸し暑い日が続いています。

熱中症が命に関わってくることを実感するようになりました。熱中症にかからないために、ひとりひとりができる対策をしていきましょう。



熱中症対策とコロナ感染症対策 マスク編

落ち着いたかのようにみえたコロナ感染症も現在は増えつつあります。しかし、今は、熱中症にかからないようにすることが、大切な季節です。登下校にはマスクを外し、体育の際にも外すように呼びかけています。

マスク生活が日常化したことで、「素顔を見せることに抵抗がある」という子どもたちがいます。誰もが安心してマスクを外すことのできる環境を作るために、ご家庭でも声かけをお願いいたします。

※ただし、家族に医療従事者や重傷かリスクの高い方がいるなど、感染を最大限防ぐためマスクをしたい人、あるいは、アレルギー疾患（花粉症など）のためマスクの着用が必要な人。一方、触覚、嗅覚など感覚過敏などでマスク着用が困難な人がいる。など、人は、それぞれ様々な事情を抱えていることもあることを子どもたちが理解し、マスク着用についてはお互いの対応を尊重できるようにしていきます。

熱中症に気をつけよう！

起こりま す	熱射病 暑さに長時間さらされたとき 暑い中で運動をしているとき →体温調節機能が働かなくなる	熱疲労 水分補給をしないで運動を 続けているとき →水分や塩分、電解質が不足	熱失神 高い気温の中で運動して いて、やめた直後 →一時的に脳への血流低下	熱けいれん たくさん汗をかいたのに、 水分だけ補給したとき →血液中の塩分濃度が低下	スポーツ時の水分補給 ここがポイント ① 渴く前に飲む ●飲む量の目安● ・練習前 250～500ml ・練習中 15～30分ごとに一口から200ml ぐらい ② 水分の他、塩分やミネラル分を補給 2～4倍程度に薄めたスポーツドリンクなど ×甘すぎるもの ×炭酸飲料
そのとき からだは…	 ●反応が鈍い ●意識がない ●言動がおかしい ●ショック症状 ●過呼吸 重症：生命が危険！	 ●力が入らない ●めまい ●吐き気、嘔吐 ●頭痛 手当てをしないと、重症に	 ●一時的な失神 ●脈拍が速く、弱い ●呼吸数増加 ●顔色が悪い ●めまい	 ●足や腕、おなかの筋肉に、痛みを伴うけいれん	
おほえておこっ て	救急車を!! 意識・呼吸を確認 からだを冷やして、体温を下げる ◆水をかけて、あおぐ。 ◆首、わきの下、足の付け根に氷やアイスパックを当てる。	 ◆涼しい場所に衣服をゆるめて寝かせ、水分を補給する。 ◆足を高くして、手足を心臓に向けてマッサージする。		 ◆生理食塩水（0.9%の食塩水）を補給する。	
	症状がおさまっても、その日は運動をやめ、病院に受診しましょう				

「今 話したい誰かがいる」 SOS を出してください。

心が不安定になりやすい中学生。困ったときつらいとき、あなたの心の声に耳を傾けてくれる人はきっといます。『大丈夫。あなたはあなたのままでよいからね』と伝えたいです。休み明け待っています。