



休み時間に体を動かすとあせをかくくらい、気温が高くなってきました。そうすると気をつけなければならないのが「ねっちゅうしょう」です。え？まだ早いのでは？と思う人もいるかもしれませんが、あつさに体がなれていない今こそ、ちゅういがひつようです。

5月のほけん目ひょう

## ねっちゅうしょうに気をつけよう

### ねっちゅうしょうとは？

暑いところに長くいたり、はげしい運動をしたりして、体の中の水分や塩分がたりなくなると、体の温度を調整するはたらきがうまくいかなくなるのがねっちゅうしょうです。しんどい、フラフラする、気持ちが悪いなどのしょうじょうが出ます。



### ねっちゅうしょうにならないために

どのようなことに気をつければよいのでしょうか。正しいと思うほうを○でかこみましょう。

#### ポイント①

( ジュース ・ 水 または おちゃ ) を こまめに のむ。



いつ、のめばよいのかな？

- 「のどがかわいた」と思うその前に
- 運動をする前と後
- 休み時間のたび

#### ポイント②

運動する時は、( 30分 ・ 60分 ) に1回、休けいをする。



こんな時は、むりにうんどうをするのはやめておこう！

- すいみんぶそくのとき
- 朝ごはんを食べていない時
- かぜをひいているなど、体のちょうしがよくない時

### ねっちゅうしょうかな？と思ったら…

- すぐにおとなの人に知らせよう。
- すずしいところでよこになろう。
- 水分とえん分をとろう。
- 体をひやそう。





令和7年5月22日  
京都市立養正小学校  
校長 浅井 和行  
養護教諭 渋谷 友香

休み時間に体を動かすとあせをかくくらい、気温が高くなってきました。そうなる気をつけないといけないのが「**熱中しょう**」です。え？まだ早いのでは？と思う人もいるかもしれませんが、暑さに体がなれていない今こそ、注意が必要です。

5月の保健目標

ねっちゅう よぼう  
**熱中しょうを予防しよう**

ねっちゅう  
**熱中しょうとは？**

暑いところに長くいたり、はげしい運動をしたりして、体の中の水分や塩分が足りなくなって、体の温度を調整する働きがうまくいなくなる病気です。

しんどい、フラフラする、気持ちが悪いなどのしょうじょうが出ます。

熱中症の症状

けいしょう  
軽症

じゅうしょう  
重症

たちくらみ・めまい  
あし 足がつる など

ずつう 頭痛、吐き気・嘔吐  
だるさ など

たおれる、意識がなくなる  
からだのけいれん、汗がかけない など

ねっちゅう  
**熱中しょうにならないために**

★四角の中に入る言葉や数字を考えましょう（漢字で答えましょう）。

よぼう  
**予防のポイント①**

をこまめにとる。



の飲むタイミングは？

- 「のどがかわいた」と感じるその前に
- 運動をする前と後
- 休み時間のたび

よぼう  
**予防のポイント②**

運動する時は、分に1回、休けいをする。

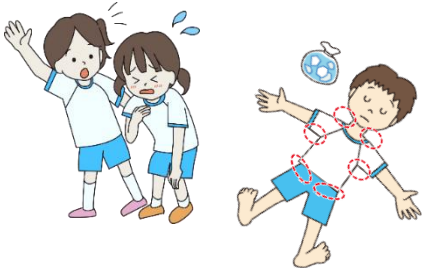


運動をやめておくほうがよいのはどんな時？

- すいみん不足の時
- 朝ごはんを食べていない時
- かぜをひいているなど、体の調子がよくない時

ねっちゅう  
**熱中しょうかな？と思ったら…**

- すぐに近くにいる大人の人に知らせよう。
- 風通しのよい ずずしい所で横になろう。
- 水分と塩分をとろう。
- 体を冷やそう。



①水分（スポーツドリンクはさうのすぎになるので、お茶やお水でよい）②30（すずしい所で休めい）③（すぐに知らせよう）



### 健康診断が始まっています

健康診断では、異常や病気の疑いがある場合にお知らせをお渡ししています（歯科検診のみ、異常がない場合も含めて全員にお知らせを配布します）。

お知らせを受け取られましたら、すみやかにご受診ください。特に、耳鼻科については、できるだけ水泳学習が始まる前に受診されることをおすすめします。



また、学校医による検診を欠席された場合、後日、学校から引率して学校医の開業する医療機関を受診することになります。その日も欠席された場合は、ご家庭より受診していただくことになりますのでご了承ください。

### いよいよ暑さの本番!?

まだ5月だというのに、夏日（その日の最高気温が25℃以上になる日）となる日もあります。これからの季節は熱中症に注意が必要です。養正校では、熱中症事故予防のため、次のように対応いたします。

- 1日3回（中間休み、昼休み、5時間目終了時）、運動場において暑さ指数を測定します。
- 「熱中症予防運動指針」（日本スポーツ振興センター）に基づき、基準値を超える場合は、体育科の授業、部活動、校外活動等において、活動の中止や強度の軽減、時間・場所の変更等を判断します。

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。
31℃以上 35℃未満	28以上 31未満	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。 10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。 暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。

そのため、急遽、体育科の授業が中止 となるなど、学校での活動が学級通信でお知らせしていた内容と異なる場合が生じます。また、放課後の残り遊びが中止となり、下校を促す 場合もございます。

子どもたちの安全のため、ご理解いただきますようよろしくお願いいたします。

### 保健室での対応について

これからの季節、保健室では次のように対応する場合があります。



#### ●熱中症や脱水症状の疑いがある場合

→体を冷却するとともに、経口補水液（大塚製薬 OS-1、アクエリアス経口補水液）による水分補給を行う。

※経口補水液は、スポーツドリンクよりも電解質濃度が高いので体に吸収されやすく、糖度は低いものになります。

#### ●虫刺されて赤くはれている

→虫刺され用のぬり薬（ムヒアルファ EX または リンデロン）をぬり、保冷剤で冷やす。

アレルギー等の理由により、これらの使用を控えてほしい場合は、担任までお知らせください。

