

保護者様

京都市立修学院小学校

校長 村山 雅彦

熱中症の予防について

平素は、本校教育推進のためにご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

5月に入りまして、日に日に気温も湿度も上昇する日が多くなる中、熱中症等がおきる事が予想されます。特に夏に向かうこの時期は体がまだ暑さに慣れておらず、それほど高くない気温(25～30°)でも湿度等その他の条件により発症します。また、熱中症は症状が重くなると生命への危険が及ぶこともあり、より効果的な対策をとる事が重要です。

学校では、適宜休息や給水を取り入れ、また、子どもたちの様子については、しっかり観察し熱中症の予防に努めていきます。下記、熱中症予防の原則を掲載いたしました。学校再開に向けご家庭におかれましても、ご留意いただきますようよろしくお願いいたします。

熱中症予防の原則

① 環境条件を把握し、それに応じた運動、水分補給を行うこと

暑い時期の運動はなるべく涼しい時間帯にするようにし、休憩を頻繁に入れ、こまめに水分補給をするようにして下さい。汗には、塩分も含まれてるので、塩分の補給も必要です。(水1Lに対して1～2gの食塩が適当です。)

② 暑さに体を慣らしていくこと

熱中症は急に暑くなった時期に多く発生する傾向があります。朝・晩は涼しい日もありますが、日中急に暑くなった時は運動を軽くして、慣らしていく必要があります。週間予報などを活用して、気温の変化も考慮して活動していく事が望ましいです。

③ 条件により活動を考慮すること

体調がすぐれない(発熱や下痢、疲労や睡眠不足等)などの時は活動を軽減するようにして下さい。また登校前、運動前の体調チェックも行うようにして下さい。特に、暑さになれていない場合は、活動を軽減し、活動中も特に注意を払うようにして下さい。

④ 服装に気をつける

服装は軽装にし、通気性・吸水性のよいものが望ましいです。また、直射日光を遮る帽子の着用も効果的です。

学校での応急手当としては、以下のように行います。

[1]積極的に体を冷やす。頸部や腋の下、足の付け根などの大きい血管を冷やす。

[2]安全で風通しの良い日陰や低い温度を保った室内に避難させ、衣服を緩めて寝かせ、呼吸をしやすくする。

[3]水分と塩分(スポーツドリンクや経口補水液)を補給する。