

# あいあい

稚内市立潮見が丘小学校  
令和5年8月31日  
NO 8

## 気をつけて 熱中症

2学期あけ、気温が高い日が続くと、熱中症のような症状を訴え、保健室に来る人が増加しました。特に多いのが「頭痛」です。



気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	段階	潮小の教育活動の実施の仕方
35℃以上	31以上	危険	屋外での学習、運動は即刻中止
31～35℃	28～31	嚴重警戒	屋外での運動は中止。屋外での学習は最大30分を目安に実施し、15分ごとにクーリングタイムを設け、水分補給を行う。
28～31℃	25～28	警戒	屋外の学習、運動は最大30分を目安に実施し、15分ごとにクーリングタイムを設け、水分補給を行う。
24～28℃	21～25	注意	屋外の学習、運動は通常の45分を行うが、20分ごとにクーリングタイムを設け、水分補給を行う。

学校は、熱中症対策のマニュアルを整理し、暑さ指数をもとにその日の教育活動を行うこと、また、気温や暑さ指数が高い日は、のどがかわいていなくても水分補給を行うようにしています。



## 熱中症の症状と対策

熱中症になると下のような症状がおこりますので、自分や友達の様子が変わったと感じた時は先生に知らせてください。

めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り  
※意識ははっきりしている

水分・塩分をとらせ、様子を見守る

頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下

自力で水が飲めないときは119番

意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作

ただちに119番

## 熱中症の予防

予防のために、下のようなことを行ってください。

のどがかわいていなくても水分をとるのどがかわく前に水分をとりましょう

熱中症に注意! 水分補給を

すいみんをたっぷりとるすいみん不足は熱中症になりやすいので、しっかりねてください

あさごはんをたべてくるあさごはんをとることで水分塩分をとることができます。

