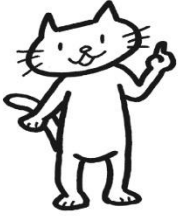


はだのしりつつるまきしょうがっこうほけんしつ  
秦野市立鶴巻小学校保健室

令和4年7月

こんな日は熱中症に注意！



急に暑くなった



気温が高い



湿度が高い



風がない

熱中症の重症度



- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらない
- など

軽



- 頭痛
- はき気
- だるい
- 力が入らない
- など

中



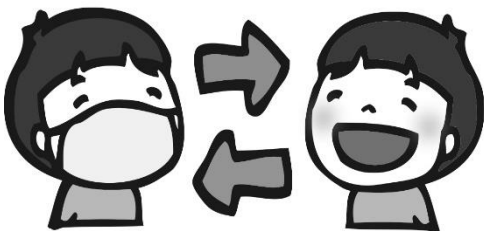
- 意識がない
- けいれん
- 体温が高い
- 返事がない
- まっすぐ歩けない
- など

重

とても暑い日が続き、学校生活でも外の活動が出来ない日もありましたね。熱中症の予防方法として「水分ほきゅう」があることはみなさんもよく知っているとは思いますが、水分は『ちょっとずつ』『こまめに』とることがポイントです。のどがかわいたな・・・と感じたときは体の中は水分が足りなくなっている状態です。また、一度にたくさん飲むと、お腹がいたくなってしまいます。夏の水分補給は『ちょっとずつ』『こまめに』しましょう。

マスク熱中症に注意！

かんせん・あつさバランスでたいさく



友だちや大切な人を守るためにマスクは必要です。でも、暑い日にマスクをしていると熱中症の心配もあります。体育の授業中や登下校中、休み時間など、体を動かすときなど周りとの距離をとってマスクを外すようにしましょう。

裏面もごらんください

# 水の事故に注意!

つぎのこゝをまもって、うみ、かわ、たのすで楽しくすごしましょう。



き決められたばしよあそぶで遊ばない



ふざけない



たいちようわるなときはむりをしない



てんきにもちゆういする

もうすぐ、みなさんが楽しみにしている夏休みです!! 楽しいことがたくさん待っていますね。

ことしは、おでかけのけいかくをたてているひともおおいのではないのでしょうか。

なつ夏のレジャーできを付けてほしいのが水の事故です。えがおなつやすす笑顔で夏休みをすごすためにも十分ちゆういあそぶ注意して遊んでください。

たのしく! げんきに! たくさんわらってすごしてくださいね。2学期、げんきなみなさんにあえるのをたの楽しみにしています。



## おうちのかたへ

鶴巻小学校では、政府の新たな新型コロナの対処方針案に従い、屋外で2メートル以上の距離が取れる場合などでは熱中症対策を優先しマスクを外すよう指導しています。

ただ、子どもたちの中には「感染が怖いから外したくない」「恥ずかしいからヤダ」という子もいます。本人の意に反してマスクの着脱を無理強いすることにならないようにしたいですが、命を守るはずのマスクで命の危険があるということも子どもたちには理解してもらいたいと思っています。低学年などでは特に、子どもたち自身で判断してのマスクの着脱はまだ難しいかと思っておりますので、引き続き、学校でもこまめな声掛けをしていきたいと思っています。

1学期も感染症対策として、早期の欠席や早退の対応ありがとうございました。後半は熱中症の心配も重なり、保護者の方々も子どもたちが元気に学校生活を送れているのか心配をされていたのではないかと思います。

今後も子どもたちが、安全に不安なく学校生活を送れるようサポートしていきたいと思っています。お子さまのことでご心配なことなどありましたらお声がけください。