

げんじてん しょうきょう ないよう へんこう  
※現時点での状況です。内容が変更することもあります。



# 熱中症対策

～感染症予防に合わせて～

気温と湿度が高くなっていく梅雨の時期は、汗をかきにくかったり、体が暑さに慣れていなかったりして、熱中症になりやすいです。本格的に暑くなる前から、予防が必要です。

## ●熱中症の症状

熱中症は体温が異常に高くなってしまった状態です。体の中では、脱水(水分不足)になり、症状が進むと命の危険にもつながります。軽い症状のうちに気づくことが大切です。

こんな症状は、軽い熱中症の可能性が！

- 気持ち悪い、吐きそう、吐く
- 頭が痛い
- 体が熱くなる
- めまい、立ちくらみ
- だるい



ひどくなると…危険！！

- 足元がふらつく、倒れる
- 高い熱
- けいれんや失神を起こす
- 目がうつろになる
- 意識がもうろうとする



熱中症はがまんすると、どんどん危険な状態になります。熱中症かな？と感じたら、無理をせず首や脇の下を冷やして、休けいしましょう。水分も飲める分だけ少しずつ飲みましょう。

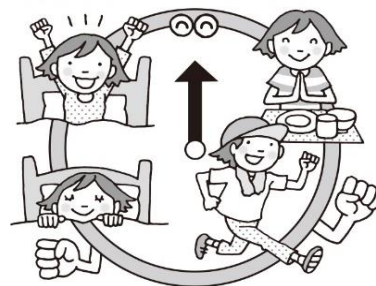
## ●熱中症の予防

### 水分をとろう

- ★こまめに
- ★少しずつ
- ★のどが渇くまにこれがポイント！



### 生活リズムをととのえよう



体を学校モードに慣れさせていきましょう。リズムが乱れ、睡眠不足や体調不良になると熱中症にもなりやすいですよ。

学校へは、たくさんお茶を持ってきてね！

スポーツドリンクは激しい運動のときだけで、日常はお茶で大丈夫だよ。



## おうちの方へ 登下校時のマスクの着用について

感染症予防のため、学校内や登下校では基本的にマスクの着用をお願いしています。しかし暑くなってくると、登下校では、マスク着用によって気分が悪くなる可能性があります。そのため、暑い日は体調に合わせてマスクを外しても構いません。しかし、マスクを外した場合には特に、友達との会話は避け、一定の距離をとりながら登下校してください。ご家庭でもお子さんにお話いただきますようお願いいたします。