



令和7年7月8日  
相模原市立藤野北小学校



# 梅雨があけると夏本番！

毎日校庭で「暑さ指数」を測っていますが、朝から「運動中止」のレベルの暑さです。この暑さで体調をくずすこともありますので、熱中症には注意が必要です。

## <熱中症の症状と対応>

### 【軽症】



- 意識ははっきりしている
- めまい・立ちくらみがある
- 筋肉痛・こむらがりがある
- 大量の汗がでる
- 生あくび



- すずしい場所で休む
- 服をゆるめる
- 足をあげる
- 水分・塩分補給

症状がよくな  
なければ医療機関  
を受診！

### 【中等症】



- 意識がなんとなくおかしい
- 吐き気がある・吐く
- 頭がガンガン痛い
- 体がだるい



- すずしい場所に移動
- 服をゆるめる
- 足をあげる
- 水分・塩分補給

すみやかに  
医療機関  
を受診!!

### 【重症】



- 意識がない
- よびかけに対して返事がおかしい
- 体がひきつる（けいれん）
- まっすぐ歩けない・走れない
- 体が熱い



119

救急車！

- 救急車が到着するまで積極的に全身を冷やす

## <熱中症を予防するために>

### 生活で気をつけること！

- ① 履は早くねてすいみんをしっかりとり
- ② 毎日、朝ごはんをしっかり食べる

### 行動で気をつけること！

- ① のどがかわいていなくてもこまめに水分をとる
- ② ぼうしをかぶる
- ③ ひかげで休む・すごす
- ④ 保冷剤などで首を冷やす

体調が悪い時は無理をしません！

(暑い日に学校に首を冷やす物を持ってくることはできます)

…こんな記事がありましたので紹介します…

# 熱帯夜でもぐっすりを目指して★エアコン活用のポイント



2024年は猛暑日が過去最多、2025年は3月に夏日が観測され、25℃以上の熱帯夜も増えてきました。節電も大切ですが、よく眠るためにはエアコンもしっかり活用しましょう。

## タイマー

「一晩中つけていると調子が悪くなるから」とタイマーをつける人もいます。深い眠りの波が訪れる就寝後3～4時間は、快適な室温が続くようにしておきましょう。

## 風向き

エアコンの風が直接当たると体が冷えすぎて不調に繋がります。風は上向きにしてサーキュレーターで循環させるなどの工夫をしましょう。

## 湿度

眠るときには体が体温を下げるために寝汗をかきやすく、寝心地が悪くて目が覚めてしまうことも。除湿機能などでの湿度の管理も意外と大切。



# 水だけじゃ危ない？



「たくさん汗をかいても水を飲めば大丈夫！」と思っている人が多いかもしれませんが、実は水だけをたくさん飲むと問題が起こることがあります。汗には塩分（ナトリウム）が含まれているから、マラソンなどのスポーツで汗をたくさんかいた後に水だけ飲むと、体内の塩分濃度が薄まってしまいます。この状態を「低ナトリウム血症」といって、頭痛や吐き気、筋肉のけいれんなどの症状が起きることがあります。ひどい場合は命に関わることも…。

そのため、たくさん汗をかいた後はスポーツドリンクや塩タブレットで塩分も一緒に補給するのが大事。外で遊んだり、スポーツをしたりするときは、こまめな水分補給だけでなく、塩分もバランスよくとりましょう。



# 熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切です。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

## 手のひらを冷やす時のポイント

- ❖ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK
- ❖ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります



# <おうちの方へ：健康診断結果をお渡しします>

今年度の健康診断が全て終了いたしました。ご協力いただきありがとうございました。令和6年度から健康手帳が廃止されたため、健康手帳がある3年生以上の児童についても健康手帳は使わずに「健康診断結果（一覧表）」という通知にて健康診断結果をお知らせいたします。今年度は通知票「あゆみ」と一緒にお渡しさせていただきます。ご家庭で保管してください。