熱中症に注意！！

うるま市立平敷屋小学校 学校便り 号外

平敷屋っ子

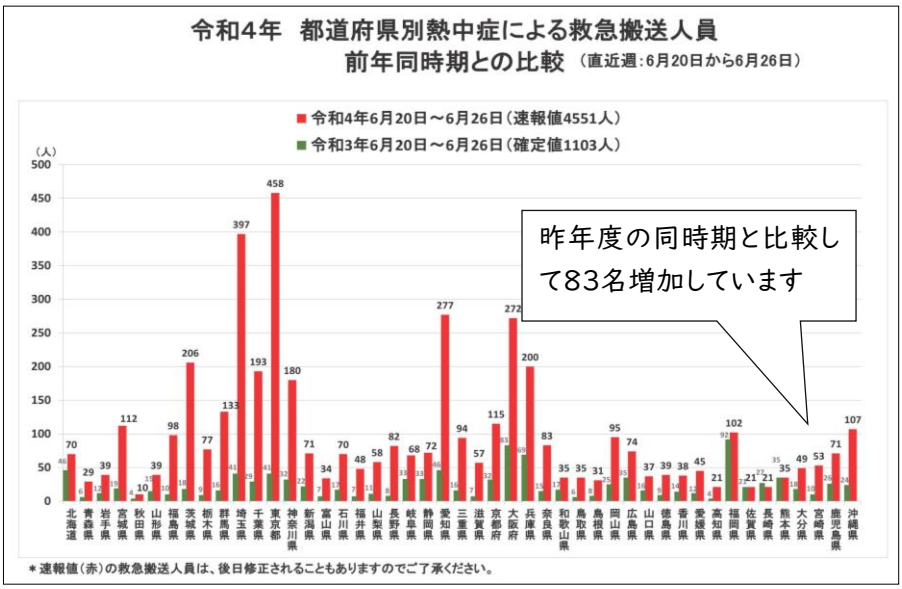
平敷屋小ホームページへアクセスできます

〒904−2314 うるま市勝連平敷屋3850 電話098（978）2223
発行者：平敷屋小学校 校長 兼島 栄
発行：令和4年7月1日（金）

自ら学ぶ子　思いやりのある子　強くたくましい子

熱中症に注意

総務省消防庁の発表によると、熱中症で救急搬送される人が、昨年度と比較して全国的に多い傾向にあり、その原因の一つとして、気象庁は地球温暖化が影響していると報道しています。



沖縄県のホームページより

熱中症は、室温や気温が高い中での作業や運動などにより、体温の調節機能が働かなくなり、体内の水分や塩分のバランスが崩れてしまうことで発症します。
特に、体温調節機能が未発達な乳幼児や、暑さを感じにくい高齢者は、重症化しやすい傾向にありますので注意が必要です。
熱中症は誰にでも起こる可能性があります。一方で、きちんとした対策をとることにより、未然に防ぐことができます。水分をこまめに補給する、炎天下での長時間の作業を避ける、室内でも注意し熱を逃がす工夫をする、睡眠・栄養をしっかりとって健康管理に気をつける、などの対策が必要です。
めまい、たちくらみ、頭痛や吐き気など、熱中症のサインが見られた場合は、涼しい場所で水分・塩分を補給しましょう。なお、意識がはっきりしない、自力で水分摂取ができないときは、すぐに救急車を呼びましょう。

※ 県HP https://www.pref.okinawa.jp/site/hoken/chiikihoken/shippei/heatflyer/heat.html

熱中症と医療機関で把握した数が、梅雨明け後に急増しています。
炎天下で長い時間を過ごしたり、水分などを十分にとらないでいると熱中症になる危険性があります。子どもたちは、ついつい遊びに夢中になってしまい、熱中症への注意を怠ってしまいがちです。
外で遊ぶときは、涼しい時間帯に、帽子をきちんとかぶって、時間を決めて遊ぶ、水分などをしっかり補給するなど保護者の皆様で声をかけてください。　※ 熱中症は「こ・え・か・け」→

熱中症を予防するために、以下のことに気をつけましょう。

○屋内外で活動するときには、たくさんの汗をかくことがあります。水分と塩分を補給しましょう。
○炎天下で長時間過ごすことは避けましょう。日傘や帽子で直射日光を避けるようにしましょう。
○室内でも油断は禁物。適度な風通しや冷房設備を上手に使って、熱をにがす工夫をしましょう。
○睡眠と栄養をしっかりととり、日頃から暑さに負けない体づくりをこころがけましょう。
○子どもは、大人よりも身長が低いため、地面から照り返しの影響を強く受けます。このため、大人が暑いと感じているとき、子どもはさらに高温の環境下にいる事に留意してください。
○意識的に涼しい服を着せるようにしましょう。暑さに応じて脱ぎ着するよう声かけお願いします。