

★うちのひとと一緒に読みましょう。★

小ほけんだより 臨時号

令和6年9月13日
鴻巣市立小谷小学校
保健室

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう!

2学期が始まり、気温が高い日が続いています。熱中症対策について今一度、学校生活などで気を付けて欲しいことをうちのひとと一緒に確認しましょう。

暑さ指数(WBGT:湿球黒球温度)とは、人間に影響の大きい「気温」「湿度」「輻射熱」の3つを取り入れた温度の指標です。

本校では、「環境省熱中症予防情報サイト」や「熱中症計」で暑さ指数を確認し、現在の熱中症指数を顔のマークで表しています。昇降口と職員室に掲示して児童や教職員がすぐに見て分かるようにしています。さらに、WBGTが31℃以上の時は放送による呼びかけをし、体育や外遊びは中止としています。

また、熱中症警戒アラートが発令されている時には授業の内容を変更しています。

環境省熱中症予防情報サイトで確認しましょう!



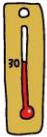
①熱中症とは?

暑いところや湿度が高い所で運動したり、そのような場所に長時間いたりすると汗をたくさんかいて身体が水分不足になったり、高体温になり体温調節ができなくなったりして、身体にさまざまな影響がでることを熱中症といいます。



②どんなときに熱中症になるの?

気温がたかい 湿度が高い 風が通りにくい



※体育館や室内でも熱中症になることがあります。

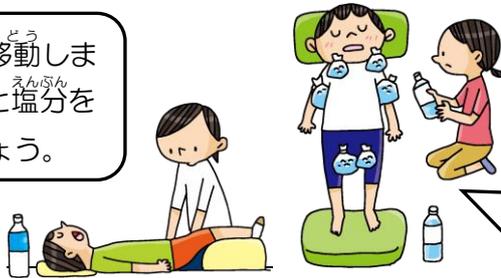
③どんな症状になるの?

めまい、立ちくらみ、頭痛、筋肉痛、吐き気、けいれんなどがあります。呼びかけても反応しないときや自分で水分補給ができないときはすぐに救急車を呼びましょう。



④熱中症になったらどうするの?

涼しい場所に移動しましょう。水分と塩分を補給をしましょう。



身体に水をかけたり、首や脇の下、太ももの付け根などを冷やしたりして、できるだけ早く身体の熱をとります。

意識がはっきりしないときや、危険と感じたりしたらすぐに救急車を呼びましょう。



⑤熱中症を防ぐためにはどうしたらいいの?

- 水分(塩分)をこまめにとる
- 暑さにだんだん慣れていく
- 帽子をかぶる
- 運動するときは20分に1回休む
- 規則正しい生活習慣で体調を整える(早寝ね・早起き・朝ごはん)
- 体調が悪い時にはすぐに先生に話す

水分・塩分



ぼうし



ふくそう

こども安全メール from 消費者庁

「Vol.635 水筒を持ち歩くときの転倒事故に注意!」(2023年8月25日配信)

残暑が厳しく、まだまだ水分補給が欠かせない時期が続いています。出掛ける際、こどもが水筒を持ち歩く機会も多いと思いますが、転倒した際に首や肩に掛けていた水筒がお腹に当たり、内臓を損傷する等といった思わぬ事故が発生しています。



消費者庁・国民生活センターには、水筒を持ち歩くこどもの転倒事故についての情報が、医療機関(※1)から寄せられています。

- 「水筒(1リットルの容器)を斜め掛けにして歩いていたところ坂道で転倒し、地面と水筒に挟まれる形で腹部を強打した。脾臓のため集中治療室に入院し、保存加療で10日後に退院した。」(9歳)(※1)
- 「通学中に友人と追いかけてっこをしていたところ転倒し、斜め掛けしていた水筒が腹部の右側に当たった。痛みと嘔吐があり救急搬送され、小腸破裂、汎発性腹膜炎のため緊急手術の上、集中治療室に入院した。」(10歳)(※1)
- 「登校中、走っていたところ硬い土の場所ですまづいて転倒した。その際、首から提げていた水筒が、地面とお腹の間に挟まり、腹部を強打した。内臓損傷により、脾臓50%程度及び脾臓を摘出した。」(7歳)(※2)

こどもは転倒しやすい、転倒した際に反射的に手をつくといった動作が取りにくい等の特徴があります。また、こどもは腹部臓器の占める割合が大きい、お腹周りの筋肉が弱い等の理由から、腹部に外から力が加わった場合に内臓損傷が起こりやすいとされています(※2)。

よって、水筒を首や肩から掛けていると、転倒した際、上記事例のように水筒が腹部に当たる可能性があるため危険です。

このほか、水筒のひもが首や腕に絡まったり、遊具等に引っかかったりすることにも注意が必要です。

こどもに水筒を持ち歩かせるときは、以下のポイントに注意しましょう。

- 水筒はなるべくリュックサック等に入れましょう
- 水筒を首や肩に掛けているときに走らないようにしましょう
- 遊具等で遊ぶ場合は、水筒を置いて遊ぶようにしましょう



熱中症予防に役立つ水分補給の道具に思わぬ危険が潜んでいます。転んだときの危険性について日頃からこどもに教えておくことが大切です。

1. ※1: 消費者庁は(独)国民生活センターと共同で、平成22年12月より、医療機関(令和5年8月現在で32機関が参画)から事故情報の提供を受けています(医療機関ネットワーク事業)。
2. ※2: (公社)日本小児科学会 Injury Alert(傷害速報)「No.059 水筒による脾外傷」(PDF)

(過去の関連メール) [Vol.626 早めの熱中症予防! 症状が現れたら速やかな処置を!](#)

(消費者庁提供資料)