

ほけんだより

No.3 (2011年7月7日)

徳島県立ひのみね支援学校



蒸し蒸しと暑い日が続いています。震災の影響もあり、この夏は普段より「節電」が求められていますが、お子様によっては体温調節が難しいと思います。エアコンの温度設定には十分注意しながら必要に応じた環境を整えて、夏を元気に乗り切りましょう。

☆こんな日は要注意☆

- 気温・湿度が高く、無風。
- 日照がきつい。
- 気温が急激に変化したとき。
- ★ 室内・屋外関係なく熱中症は起こります！

☆熱中症の応急手当☆

涼しいところで休養させて、水分補給する。体温が高いときはからだを冷やす。



☆こんな時は救急車☆

- 水分補給が出来ない
- 高熱
- 意識障害
- けいれん など

☆熱中症を防ぐために☆

- 環境条件に応じた活動内容にする。
- こまめな水分を補給。
→ のどが渇く前、塩分を含む飲み物をする。
- 暑さに慣らす。
→ 梅雨明けなど急に暑くなった時は要注意！
- できるだけ薄着で、直射日が光には帽子を着用する。
★ 暑さに弱い人や睡眠不足、食欲不振など体調が悪い時は要注意！



【注意！子どもの暑さは+3℃】

天気予報などで発表される気温は地面から1.5mの高さで計測したもの。晴れた照り返しの強い日は地面に近いほど温度は高くなります。おとなよりからだの小さい子どもはより暑さにさらされています。



夏バテ(食欲がない...)に気をつけよう

夏バテには、たんぱく質やビタミンB1が豊富な食べものを!

