

熱中症対策について

日頃は、本校教育活動にご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

さて、ご承知のとおり、今年は異常気象のため、9月に入っても真夏日が続き、テレビや新聞等でも連日「熱中症」について報道されています。本校でも2学期に入り寝不足や欠食等で体調を崩し、欠席や早退が増加しています。

つきましては、本校でも予防や健康指導に努めてまいりますが、ご家庭でも下記のことにご留意いただき、お子様の健康観察に努めていただきますようお願い申し上げます。

記

<熱中症について>

熱中症は、暑い日に体内の塩分や水分のバランスが崩れたりして、体温が上昇することで起こる体の不調です。脱水症を起こして死亡することもあるので油断は禁物です。

・・・熱中症の程度と症状・・・

| 分類 | 症状 |
|-------------------|---|
| (Ⅰ度) 熱けいれん 日射病 | 頭痛。足がつる。吐き気。立ちくらみ(貧血のような症状) |
| (Ⅱ度) 熱疲労 | 大量に汗をかく。頭痛。吐き気。うとうとする。 脱力感。(放っておくとⅢ度に移行する危険がある) |
| (Ⅲ度) 熱射病 | 頭痛。高体温。吐き気。意識障害(言動がおかしい、応答がない、意識がない) 高体温が原因で、中枢器官に異常をきたす危険性が極めて高い。 |

・・・熱中症にならないために・・・

- 1、体力をつけるため、食事は必ず毎食しっかりとる。
- 2、睡眠は十分に取る。(暑い夜はクーラーや扇風機などを上手に使用する)
- 3、お茶・水(できれば薄い塩分を含んだ物)を持参し、こまめに補給する。
- 4、風通しがよく、汗を吸収する薄い綿の下着を着用するとよい。
- 5、外出の時は頭部を保護するため、帽子を着用する。特に自転車での登下校の場合は、できるだけ日陰を選び、水分を補給しながらゆっくり登校、下校をする。
- 6、タオルを持参し、頭部と脇の下を冷やすとよい。
- 7、頭痛・めまい・吐き気などいつもと違うと感じたら早めに休息をとる。

* この熱中症対策については、お子様にも配布済みです。

また、お弁当などによる食中毒も懸念されます。食材を十分加熱するなど、食中毒予防にご協力をお願いします。

「食中毒予防のお弁当づくり、4つのポイント！」 裏面に記載

「夏の弁当づくり」4つのポイント

1 お弁当を作る前、きれいに手を洗いましょう！



手に、黄色ブドウ球菌という菌がついていることがあります。

おむすびは、素手でなくラップにつつんで握りましょう！

2 お弁当の食材は、しっかり加熱しましょう！

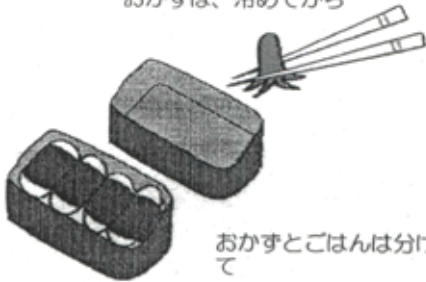
食材は、新鮮な物を選びましょう！

食材にも菌がいる場合があります。卵、肉や魚にいる菌は熱に弱いので、十分に加熱しましょう！



3 お弁当に詰めるときは、冷ましてから！

おかずは、冷めてから



おかずとごはんは分けて

なるべくおかずとご飯を分けて詰めましょう！

中身がしっかり冷めてからふたをしましょう！

4 お弁当は、涼しい所に置きましょう！

暖かい所に置くと、菌が増えてしまいます (>_<)

