

保護者 各位

県立水戸飯富特別支援学校長

## 熱中症の予防について（お知らせ）

新緑の候 保護者の皆様にはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

さて、気温の上昇に伴う児童生徒の熱中症対策について、下記のとおりご協力をよろしくお願いいたします。

### 記

#### 1 熱中症とは

体温を平熱に保つために汗をかき、体内の水分や塩分（ナトリウム）の減少や血液の流れが滞るなどして、体温が上昇して重要な臓器が高温にさらされたりすることにより発症する障害の総称です。

#### 2 熱中症の症状

重症度Ⅰ（軽症）：手足がしびれる、めまい、立ちくらみ、筋肉のこむら返り

重症度Ⅱ（中等症）：吐気・嘔吐、頭痛、倦怠感、意識が何となくおかしい

重症度Ⅲ（重症）：意識消失、呼びかけに対し返事がおかしい、痙攣、まっすぐ歩けない・走れない、体が熱い

#### 3 熱中症を防ぐためにできること

○生活習慣を整え、朝ごはんを必ず食べる

睡眠不足や食事抜きといった万全でない状態は熱中症につながります。疲れを残さず次の日も活動するために、「早寝・早起き・朝ごはん」を実践して体調を整えましょう。

○こまめに水分補給をする

一度にたくさんの水分をとるのではなく、こまめに、のどが渇く前や暑い場所に行く前に水分をとるようにしましょう。

○暑さを避ける

屋外では日向を避け日陰を選んで歩いたり、通気性の良い素材の服装を選んで着たりするなど、暑さを避ける工夫をしましょう。

※体調不良の場合は、無理に運動しないことも大切ですので、その際には、連絡帳等でご連絡ください。

#### 4 学校に持参する水筒の中身について

○基本的に水または麦茶

※お茶は利尿作用があるため、熱中症予防にはミネラル分を含む麦茶が好ましいとされています。

○0.2%の食塩水（1リットルの水に2gの塩を入れる）

※暑い日や運動量によっては、水分補給だけでなく塩分補給も大切になります。

※学校に水筒を持参するにあたっては、細菌が増殖しやすい時期ですので、毎日洗浄し、清潔を心がけてください。

十分に水分がとれる大きさの水筒の  
ご準備をお願いいたします。