

The 健康応援隊!.....♡

7月は熱中症予防月間です

暑い夏がやってきました。海や山へ行楽シーズンですが、7月は熱中症にかかる人が急増します。

熱中症とは

高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調整機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。症状は：

- ・めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉痛、汗がとまらない
- ・頭痛、吐き気、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
- ・返事がおかしい、意識消失、けいれん、体が熱い

屋外だけでなく室内でも何もしないときでも発症します。夏期には約4万人の方が救急搬送されています。

熱中症予防のために

○暑さを避ける

- ・室内では：
- ・扇風機、エアコンで温度調整
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・室温をこまめに確認
- ・WBGT値※1も参考に

からだの蓄熱を避けるために

- ・通気性のよい吸湿性・速乾のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす

外出時には：

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

※1 WBGT値：気温、湿度、輻射（放射）熱から算出される暑さの指数

○こまめに水分を補給する

- ・室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液（※2）などを補給する
- ※2 経口補水液：水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの

熱中症患者の半数は高齢者です。高齢者は暑さや水分不足になる感覚機能や体の調整機能が低下しているため、注意が必要です。また、子どもは体温の調整能力が十分に発達していないので大人が気を配る必要があります。

一人ひとりが正しい知識を持ち熱中症による健康被害を防ぎましょう。

（健康福祉課 保健師）

学校コーナー 体験活動が社会を生き抜く力を育てる



新緑の季節となり、遠足や修学旅行等の学校行事が実施されています。子どもたちは、人や自然とのかかわりから、規範意識や思いやり、礼儀等の道徳心などを学んでいます。それでは、3つの行事の子どもたちの感想文を紹介します。

「たのしかったえんそく」

2年 栃木 大輝

とちぎわんぱくこうえんにえんそくにいきました。たぬきのめいろや、かがみのめいろがたのしかったです。たぬきのめいろは、かんとんでした。

ふしぎのふねでコインをつかってやるゲームがいちばんたのしかったです。コインでやるゲームは、もっといいんがとれるといひです。

また行ってみたいです。こんどはかぞくで行ってみたいです。

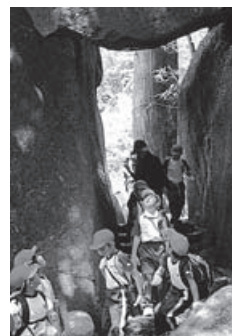
「楽しかった筑波山遠足」

3年 渡辺 もか

遠足で一番楽しかったことは、山をのぼるときです。前の日に雨がふったから、道がぬかっすべりやすかったです。わたしの体いくぎはよかったです。そのあとにかんぱん



があつて、そこに「べんけい七もどり」と書いてありました。みんなで「これ、落ちてきたらこわいね」と言っていました。そしたら教頭先生が「落ちてきたら、先生がうけとめてやる。」と言ってくれました。そのあとで、落合先生に元氣玉をもらいました。そうしたら元氣玉が出ました。そのあとおべん当を食べました。わたしのおにぎりは野球のボールがプリントしてあるラップでつんでありました。とてもおいしかったです。



「修学旅行の思い出」

6年 下田 愛美

班別行動で、イワタコーヒー店に行くまでにたくさんの人に場所をきいてやつの思い出たどり着きました。パンケーキを2つ頼んで、みんなで分けました。このパンケーキは今まで食べたパンケーキの中で一番でした。銭洗い弁天に行くにはとても疲れました。交番できいたら地図を3枚もくれて50分くらいで着きました。お金を洗うと増えるという神社なので、小銭をこしこし思いを込めて洗いました。



江ノ電にも乗りました。海が広がっていた、狭い道を通ったりしてとてもきれいでした。大涌谷には行けなかったけど、すばらしい修学旅行の思い出ができてよかったです。