

The 健康応援隊!

熱中症に注意しましょう

熱中症は、気温などの環境条件だけでなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。

○こんな日は熱中症に注意しましょう

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・急に暑くなった

○こんな人は特に注意しましょう

- ・肥満の人
- ・体調の悪い人
- ・持病のある人
- ・高齢者や乳幼児
- ・暑さに慣れてない人



熱中症を疑う症状（重症度別）

○軽度

めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない

○中度

頭痛、吐き気、体がだるい、虚脱感

○重度

意識がない、けいれん、体温が高い、呼びかけに返事をしない、まっすぐに歩けない・走れない

熱中症になった時の対処方法

○意識があつて、反応が正常な時

①涼しい場所へ避難させる

②衣服を脱がせ、身体を冷やす

③水分・塩分を補給する

※ただし、水を自力で飲めない、または症状が改善しない場合は救急隊を要請する。

○意識がない、反応がおかしい時

①救急隊を要請する

②涼しい場所へ避難させる

③衣服を脱がせ、身体を冷やす

④医療機関に搬送する

熱中症の予防法

・日傘や帽子を活用する

・涼しい服装をする

・こまめに水分補給をする

※高齢者の方は喉が渇いていなくても水分を補給しましょう。

・こまめに休憩する

・日陰を利用する



まだまだ暑さが続きます。熱中症は予防が肝心ですので、日ごろから気温や体調に気をつけて元気に過ごしましょう。

保健センター 保健師

学校コーナー



五霞西小学校

猿島郡小学校陸上記録会

5月31日、古河市広域運動公園陸上競技場において、猿島郡小学校陸上記録会が行われました。

どの選手も実力を十分発揮し、素晴らしい成績を収め、各競技で優秀な成績を収めました。



○100m男子	3位	青木 侑児
○50mH男子	2位	瀬崎 友稀
○同	4位	篠崎 公孝
○50mH女子	2位	小村 夏鈴
○同	5位	山本 凛
○持久走男子	6位	鈴木 颯太
○走幅跳び女子	6位	松本 愛純
○走高跳び男子	3位	宇津木 雄哉
○同	3位	藤沼 大輝
○走高跳び女子	4位	金子 芽以
○走高跳び女子	6位	小沼 果子
○400mリレー	優勝	
○同	6位	



すこやかタイムで楽しく体力アップ
毎週水曜日の昼休みには、全校児童が1年生から6年生までの縦割り班に分かれて、8種目の運動や遊びを順に行っています。

このように、楽しく遊びや運動に夢中で取り組むことで、体力の向上を図っています。さらに、1年生から6年生がひとつのグループでいっしょに活動することで、上級生は下級生にやさしく接したり面倒を見てあげる思いやりの心が育まれると考えます。また下級生も、そうしたやさしい上級生を慕ったり尊敬できるようにになれるよい機会になると考えます。