



～もうすぐ夏休み～ 今年も猛暑！熱中症対策を忘れずに

子供たちが楽しみにしている夏休みが始まります。38日間という長い休みになりますが、体調を崩さないよう無理のない計画を立て、健康で充実した夏休みが過ごせることを願っています。

今年も猛暑になりそうです。梅雨が明け、雨上がりに日差しが強くなった時は湿度も高く要注意。激しく動いていなくても、熱中症になる危険があります。特に寝不足や疲れていたり、体調が悪かったりする時は、「これくらいなら大丈夫」とがんばりすぎず、こまめに休憩と水分補給をしてください。また、冷房の効いた室内に居続けると、体温調節機能が崩れ、体調不良が現れます。冷房を上手に調整し、室内外の気温差をなるべく小さくすることや、冷風が直接当たらないようにすると、よいようです。お風呂でぬるめのお湯にゆっくり入って温まることも、体温調節機能に有効とされています。2学期も元気に過ごせるよう、ご家庭でも引き続き体調管理に取り組んでいただければ幸いです。



東山書房：健康教室より

熱中症の応急処置は「FIRE」!

F Fluid 液体（水分+塩分）の経口摂取
意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる（※自力で飲めない場合は、できるだけ早く医療機関に搬送して点滴を行う）

I Icing 身体の冷却
衣服をゆるめる／手や足、ほほを冷やす／水を口に含んで体に吹きつける／うちわや扇風機で風を送る

R Rest 運動の休止・涼しい場所で休む
運動や作業を止め、涼しい場所（可能であれば冷房のある部屋）で休ませる

E Emergency 「緊急事態」の認識・119番通報
119番通報（救急車の手配）／意識状態・体温のチェック／現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明

… 保護者の方へ ～子ども医療電話相談事業について～ …

休日・夜間等で医療機関に受診できず、お子さんの急なけがや病気にどう対処したらよいか判断に迷ったとき、小児科の医師・看護師に電話で相談できる制度があります。

利用のおおまかな流れ

- ① 短縮番号「# 8000」にかける（全国同一）
- ② 都道府県ごとの相談窓口へ自動転送される
- ③ 症状等を説明し、対処や受診先等に関するアドバイスを受ける

実施時間帯等の概要については、厚生労働省のホームページで確認できます（<https://www.mhlw.go.jp/topics/2006/10/tp1010-3.html>）。

夏休み中は普段の生活サイクルと異なる状況・場面が増え、例えばお子さんが外出先で体調をくずすことも考えられます。いざというときに活用できる手段として、ご周知いただければと思います。

#8000に関する厚生労働省のHPは [こちら](#) から




○健康診断の結果、むし歯や視力、耳鼻科等の受診のお勧めがあり、まだ受診をされていない方は、夏休み中の受診をお願いします。

○夏休み「歯みがきカレンダー」を今年もロイロノートで配布します。夏休みの最後に、一言お子様への励ましのコメントをいただければ幸いです。

○毛さきの広がった歯ブラシでは、きれいにみがくことができません。定期的にお子様の歯ブラシのチェック・交換をお願いします。

○「新型コロナウイルス」や「手足口病」、「溶連菌感染症」などの感染症が栃木県内でも発生しています。手洗い等の感染対策を継続してお過ごしてください。



栃木県「みんなの健康づくり」第5章「夏を元気にのりきろう」等、お子さんと一緒にご覧ください。


