



令和元年6月28日  
都立町田の丘学園校長  
茂木裕之

いよいよ暑さも本格的になってきます。

強い日差し、高い気温と湿度に注意が必要です。水分補給のタイミングは、喉の渇きを感じたときには、既に体内の水分が不足している状態と考えられることから、「予防」の意識

**今月の保健目標**

**熱中症を予防しよう**

～水分をこまめにとろう～

を強くもつことが大切です。「外出する前」「運動する前」「就寝前」「運動や作業の間」など、色々な行動の前に水分を細目にとっておくという習慣を付けることが大事になってきます。

学校では、保健室前に毎日暑さ指数を示しています。また、熱中アラームの貸出なども行っているため、常に最新の暑さ指数が分かるようになっていきます。

※裏面は熱中症特集です。今年の暑い夏にも安心して過ごせるよう、参考にしてください。

| 本校舎     |      |        |        |
|---------|------|--------|--------|
| 日にち     | 内容   | 対象     | 時間     |
| 7月1日(月) | 療育相談 | 希望者    | 13:30～ |
| 7月4日(木) | 体測   | A小     | 9:20～  |
| 7月8日(月) | 宿泊前診 | A小5、6年 | 13:10～ |

| 山崎校舎     |      |     |        |
|----------|------|-----|--------|
| 日にち      | 内容   | 対象  | 時間     |
| 7月1日(月)  | 宿泊前診 | 小6年 | 13:10～ |
| 7月10日(水) | 体測   | B小  | 9:20～  |



**終業式の日、『災害時の薬』と『災害時の薬使用依頼書』を返却します。**

☆新学期に薬の使用期限等を確認の上、再度ご提出ください。また、薬の変更がある場合は訂正してください。

☆災害の薬使用依頼書の保護者確認欄に**提出日**と**サイン**を忘れずにご記入ください。

※『坐薬』、『頓用薬』については年度末に返却します。

# 熱中症特集



熱中症は「熱けいれん」「熱失神」「熱疲労」「熱射病」の4つに分かれます。

もし、熱中症になってしまったら、冷静に対応できるようにそれぞれの対処法を覚えておきましょう。

## 熱けいれん

大量に汗をかいたときに、水分だけを補給し、発汗によって失われた塩分を補給しなかったときに生じます。症状としては、足などがけいれんし、ストレッチなどで筋肉をのばしても、すぐに再発します。

熱けいれんになったら、塩分を含んだ飲料を補給しましょう。補給しても状態が良くない場合は医療機関へ受診しましょう。

## 熱失神

暑い中で、血圧が低下し、脳に供給される血液が不足して、けいれんを起こしたり、倒れたりします。すぐに、風通しのよい日陰に移動させ、足を高くして衣服をゆるめて仰向けに寝かせます。体温は高くない状態のため、特に冷やす必要はありませんが、体温を測定し、確認しましょう。(体温が高い場合は、「熱疲労」や「熱射病」の場合があります。)

意識障害がある場合は、すぐに救急車を呼ぶ必要があります。

## 熱疲労

激しい発汗によって、脱水や40度以下の高体温になった状態を指します。風通しのよい日陰に移動させ、意識確認、気道確保、呼吸確認、脈のチェックを行い、問題がなければ「熱失神」の対応ように寝かせた上で、体を冷やし、回復をまち、病院受診をしましょう。

## 熱射病

重度の熱疲労障害のことを指し、脱水、40度以上の高体温、意識障害などの症状があります。すぐに救急車を呼び、熱疲労の様に体を冷やし、必要に応じて心肺蘇生を行います。

救急車を呼ぶ際は、落ち着いて来てほしい場所、目印などいつ、だれかどうなったのかなど詳しく伝えるようにしましょう。

早いもので1学期も終わりです。1学期は平成から令和に変わったということもあり、ニュースでは明るい話題でもちきりですね。

本校舎でも、児童・生徒たちの活気あふれる声が毎日聞こえてきます。子どもの間でも友達関係ができ、保健室で休養している子への気遣いや心配など、優しい場面がみられます。そんなときは心が万感の思いになります。本校舎  
松村



運動会を終え、校外学習や宿泊行事が始まっています。4月はリュックの重さにフラフラしたり、列がバラバラだったりしていたのが、今ではみんなと一緒に歩いている姿が頼もしいです。離れそうになると、友達の手を取って歩く子も見かけます。自分ができるようになったことも、次は「いつでも、どこでも、だれとでも」できるように頑張っている姿を見守っています。  
山崎校舎 木村

