

家庭における熱中症予防のポイント

豊中市教育委員会

1. 家庭で注意をする

体調が悪いときは体温調節能力が低下し、熱中症を発症しやすくなります。疲労、発熱、下痢など体調不良のときは、学校に連絡し、体育の授業を見学させるなど、無理をさせないように配慮しましょう。睡眠と朝食は十分にとらせるよう心がけてください。

- ・朝食を食べましたか？・下痢など脱水症状ではないですか？
- ・寝不足ではないですか？・風邪や体調不良ではないですか？

2. 水分補給のため、お茶を持たせる

水分補給の量は個人差があるので、お茶が足りているかを確認しながら、不足することのないよう、十分に持たせましょう。

3. 汗拭きタオル、帽子などを持たせる

屋外での運動を行う際は、汗拭きタオルや帽子を持たせるなどしましょう。

こんなときは、ためらわず救急車を呼びましょう

○おう吐が続く、自分で水が飲めない、脱力感や倦怠感が強く、動けない場合

○声をかけても反応が弱い、ないなど様子がおかしい、けいれんななどの症状が見られる場合