



遠足は、猛暑日の可能性あり！

明日は遠足です。1年生は「つがる地球村」、2年生は「八甲田憩いの牧場」、3年生は「星と森のロマンティックピアそうま」に行きます。自然に親しみながら、2・3年生は炊事等の共同作業を通じて、クラスの交流を楽しんで来てください。

心配なのは天候で、9月3日(木)の天気予報は晴れ、最高気温が37℃(YAHOO Japan 9/1現在)と猛暑日の予報となっています。(※気象庁では、最高気温30℃以上が真夏日、35℃以上が猛暑日)今までにない暑い暑い日の遠足となりますので、熱中症対策を十分とって臨みましょう。

遠足を楽しむために・・・

①持ち物の準備

- ・水分の準備→1時間にコップ一杯分の水分補給に対応した分を準備してください。(冷えていればよい)
- ・熱中症・日焼け対策→帽子・タオル・日よけ手袋・長袖・日焼け止めの準備。

※冷却剤としてペットボトルに水を入れて凍らしたものを(2本)準備。

- ・マスクの準備→バスの中はマスクを着用してください。
- ・炊事遠足の場合→自分の役割に必要なものを持って行ってください。

②体の準備

- ・前日は睡眠不足にならないよう早めに休みましょう。(睡眠不足は熱中症を引き起こしやすい)
- ・当日は朝食を摂りましょう。
- ・酔い止め→バス酔いをする人はバス乗車30分前に酔い止めを飲んでください。

③当日

- ・検温をして、体調が悪くないか健康観察をしてください。
発熱、体調不良時は無理せず休みましょう。
- ・新型コロナウイルス対策→バスに乗る際はアルコールによる手指消毒、
バスの中はマスクを着用してください。



こんな症状があったら 熱中症を疑いましょう

軽

めまい
立ちくらみ
筋肉痛
汗がとまらない

涼しい場所で安静にする。
水分補給を行う

中

頭痛
吐き気
体がだるい(倦怠感)
虚脱感

涼しい場所(救護室)へ運び
衣服をゆるめ、休ませる。
水分補給をする。
症状がひどくなるようなら病院へ

重

意識がない
けいれん
高い体温である
呼びかけに対し返事がおかしい
まっすぐに歩けない、走れない

体を冷やしながら、
できるだけ早く病院
へ運ぶ。