



心も体も元気な岡村っ子

おもいやりをもち、  
かがやく自分を求めて、  
むちゅうになって共に学び  
みらいを創っていく子



横浜市立岡村小学校・学校だより R5.7.21

<http://www.edu.city.yokohama.jp/sch/es/okamura/>



## わたしの夏色

横浜市立岡村小学校  
副校長 森下 誠

真っ青な空  
真っ青な海  
真っ白な入道雲

かき氷の赤、青、緑  
すいかの切り口、赤、白、緑  
そうめんの白、ピンク、黄みどり

茶色のグラウンド  
真っ白なユニフォーム  
真っ黒に日焼けした友の顔

花火や屋台、浴衣の色・彩・いろ…

今年の夏、僕らは何色と出合うだろう

## 熱中症??? 判断に迷ったら…



熱中症とは、体温を平熱に保つために汗をかき、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）の減少や血液の流れが滞るなどして、体温が上昇して重要な臓器が高温にさらされたりすることにより発症する障害の総称です。

### 【軽症】現場の応急処置で対応できる

\*「たちくらみ」や「筋肉のこむら返り」などを生じるが、意識ははっきりしている。



### 【中等症】病院への搬送が必要

\*全身のけん怠感や脱力、頭痛、吐き気、おう吐、下痢などの症状が見られる。



### 【重症】入院し集中治療が必要

\*高体温や意識障害がみられる。けいれん、肝障害や腎障害も合併し、命にかかわることもある。



熱中症の症状には、典型的な症状が存在しません。暑さの中において具合が悪くなった場合には、まず熱中症を疑い、応急処置あるいは医療機関へ搬送するなどの措置をしましょう。