

朝霞第五小学校改築事業が完了しました

問／教育総務課 内2425 ☎463-2769

朝霞第五小学校改築工事は、平成24年4月にすべて完了し、5月から子どもたちの元気な声が新しい校舎・運動場に響いています。

工事期間中は、市民の皆さんのご理解・ご協力をいただき、無事に工事を進めることができました。

朝霞第五小学校の施設紹介

学校の特徴／校舎に給食調理室やランチルームを備え、学校で給食をつくる自校式給食としたほか、地球環境にやさしい設備として、太陽光発電設備、屋上緑化、壁面緑化を取り入れました。また、教室は、オープンスペース方式を採用しています。

体育館は、屋上にプールを設置したほか、身障者用更衣室・多目的トイレ、多目的で使用可能な大会議室兼ミーティング室を設置しました。

施設概要／

校舎棟

規模・構造 鉄筋コンクリート造 地上5階
建築面積 3,097.72㎡
延床面積 12,146.53㎡

体育館・プール棟

規模・構造 鉄筋コンクリート造 地上4階
建築面積 1,224.59㎡
延床面積 2,421.39㎡
プール 25m×13m

屋外運動場

180mトラック、100m直線6レーンほか



給食室

プール

夏です！ 皆さん！！ 熱中症にご注意を！！！！

問／健康づくり課 ☎465-8611

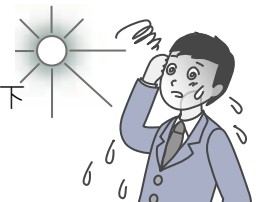
熱中症とは

…熱中症とは気温や室温が高い中での作業や運動により体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調節機能がうまく働かないために体内に熱がたまり、体温が異常に上昇することから発症します。

- ★ひとりひとりが熱中症予防の正しい知識をもち、早めに適切な対処をすれば防ぐことができます。
- ★自分の体調の変化に気をつけると共に、周りの人にも気を配り、予防を呼び掛け合って熱中症を防ぎ、今年の夏も元気に過ごしましょう！

主な症状

軽度…めまい、立ちくらみ、足がつる、大量の汗
中度…頭痛、吐き気、体がだるい、体に力が入らない、集中力や判断力の低下
重度…普段通りに歩けない、けいれんがある、意識障害がある
(呼びかけに対して反応が鈍いか、無い、会話がおかしい、など)



こんな日は要注意！

…初夏や梅雨明けで急に暑くなる日は、体が暑さに慣れていないため注意が必要です。また、夏の猛暑日は、気温、湿度が共に高くなり、体から汗の蒸発が妨げられてしまいます。そのため体温上昇が加速しますので、より注意が必要です。

★その時の体調によって熱中症は、誰にでも起こります！

こんな人は特に要注意！！

…乳幼児、高齢者、運動をする人、屋外労働者、持病のある人、肥満者
特に…乳幼児、高齢者

乳幼児は体温調節機能が未熟なため、高温にさらされることで体温が上昇してしまいます。大人より身長が低く、また、時にはベビーカーに乗せられたりするので、地面から近い位置にいて乳幼児は大人以上に暑い環境にいます（晴れた日は照り返しにより地面に近いほど高温となります）。

高齢者は体温に対する感覚が鈍くなるため、汗をかきにくかったり、暑さを感じにくいので、室内でも熱中症になることがあります。熱中症の約半数は高齢者です。

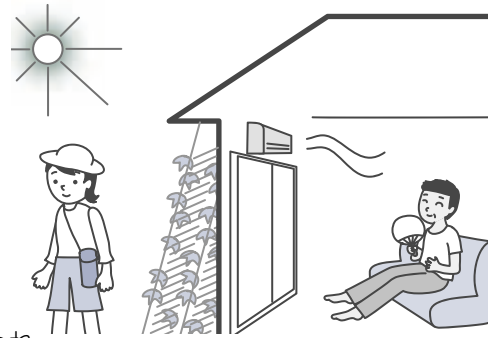
熱中症にならないために！！ …「水分補給」と「暑さを避ける」ことが重要です。

屋内編

- ・室温をこまめにチェックしましょう。
- ・エアコンや扇風機を活用！28℃を目安にエアコンを調整し、冷気が直接当たらないよう扇風機などをうまく利用しましょう。
- ・カーテンやすだれ、ブラインドなどで日差しをカットしましょう。

屋外編

- ・日差しの強い昼前～午後3時の外出はできるだけ避けましょう。
- ・出かけるときは日陰を選んで歩きましょう。
- ・屋外の運動や活動では帽子をかぶり、こまめな休憩をとりましょう。
- ・飲料水を携帯し、こまめな水分補給を心掛けましょう。
- ・保冷グッズを上手に活用しましょう。

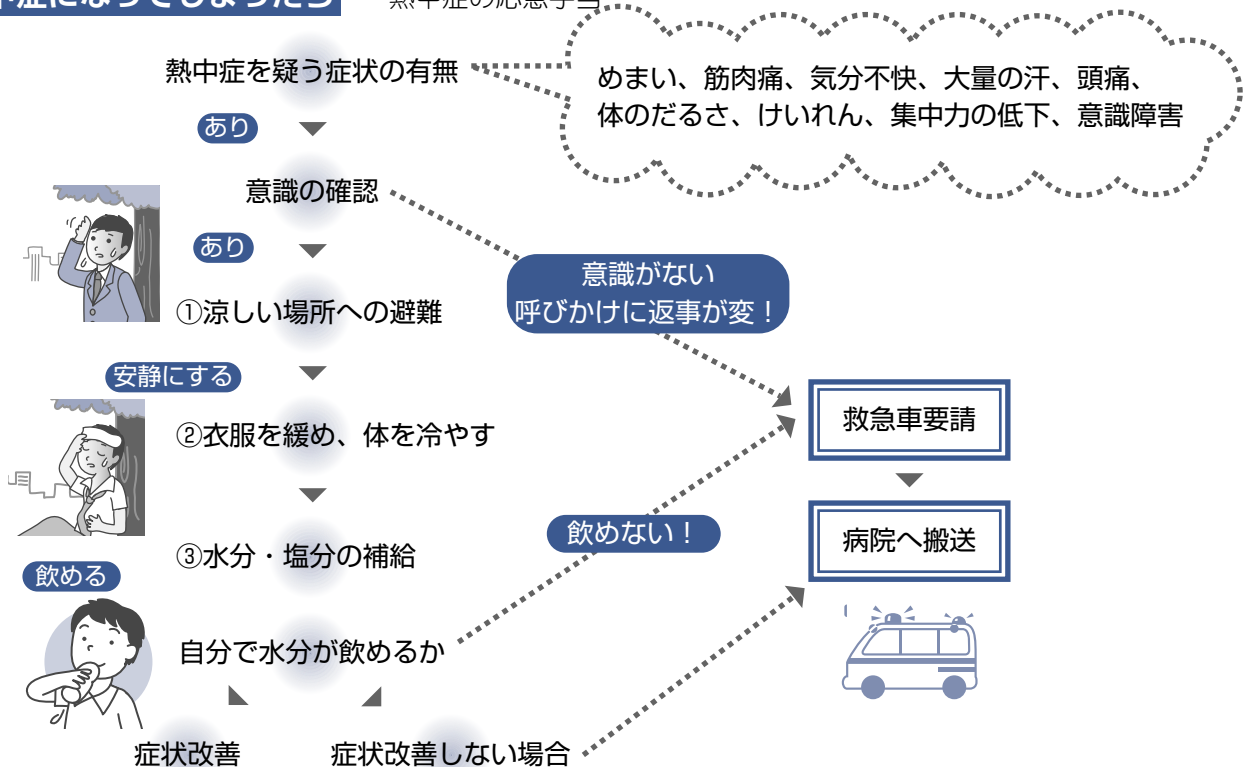


普段からの心がけ

- ★暑さに負けない体づくりを実践しましょう。
- ・日頃から栄養のバランスのとれた食事をとりましょう（特に汗で失われやすいミネラルや水分を多く含んだ野菜やフルーツをたっぷりとり、朝食は欠かさず食べましょう）。
- ・適度な運動を生活に取り入れましょう（ウォーキングなどで汗をかく機会を増やすなど）。
- ウラ技…運動後に牛乳などのたんぱく質をとると汗をかきやすく、体温が上がりにくくなります。
- ★喉が渇かなくても水分補給はこまめにしましょう。
- ★十分な睡眠をとりましょう。

※持病のある方は、主治医と夏の過ごし方について相談することをお勧めします。
 ※水分補給は大切ですが、利尿作用のあるアルコールやカフェイン飲料は水分補給にはなりません。
 水や麦茶、スポーツドリンクが適しています。大量の汗をかいた場合には、塩分も補給しましょう。

熱中症になってしまったら …熱中症の応急手当



《応急手当のポイント》

- ①涼しい場所へ移動する。
- ②衣服をゆるめ、安静に寝かせる。
 エアコンをつける、扇風機、うちわなどで風をあて、体を冷やす。
 脇の下、太ももの付け根、首のうらなどの太い血管があるところを冷やす。
- ③意識があり、水が飲めるようであれば水分を少しずつ頻繁にとらせる。
- ④意識が無いかはっきりせず、水分がとれない場合には直ぐに救急車を呼ぶ。
- ⑤症状が回復しても、念のため医療機関を受診し、1週間位は暑い場所での活動を控える。