

令和元年 7月12日

西栗栖小学校 保健室

1学期も残すところ、あと1週間となりました。1学期を振り返ってみると、 あたら がくねん 新しい学年がスタートしドキドキわくわくの 4月、運動会では ハトレと 力 を合わせ て頑張った 5月、通称『地獄のシャワー』みんなが「キャー!」と悲鳴をあげる がった。 水泳開始の6月、そして1学期まとめの7月。とても充実した1学期でしたね。 いよいよ、なが~い夏休みです。元気で楽しい 44日間を過ごしてくださいね。

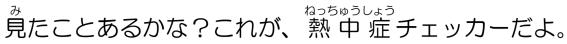


ぜひ、この夏休みの期間に受診されますようお願いい + たします。

があるお子さまには、用紙をお渡ししました。

夏休みは、治療のよい機会でもあります。





により、年々暑さが厳しくなる中、日常生活 において熱や症疹のための適切な対策が 必要となります。

熱中症チェッカーで暑さ指数 (WBGT) を ^柔気でいることにより熱や症予防のめやすにな ります。



警さ指数 (WBGT) とは… 気温・湿度・輪射熱の3つを取り入れた温度の指針 湿度が量要な指標となっている。

まっしょう 暑さ指数(WBGT値)

水分補給

大事だよ

西クリ

31℃以上 げんそくうんどうちゅうし 原則運動中止

げんじゅうけいかい厳重警戒 28~31℃

けいかい 25~28℃

21~25℃ 注意





「日常生活における熱中症予防指針 Ver.3」 日本生気象学会 「熱中症予防運動指針」(2019)

元気でうちに帰れるかな?

ただちと近くの公園にでかけたナツオくん。 ○×クイズに答えながら、進もう。全問正解でうちに帰れるかな?



【答】 家→×→×→×→○→×→公園→×→○→家

ねっちゅうしょうょぼう 熱中症予防は?

ねっちゅうしょう 熱 中 症 はちょっとした注意で防ぐことができます。 ^{そと あそ} 外で遊ぶときばかりでなく、普段から 心 がけましょう。

体調を整える

まつ にっちゅう がいしゅつ うんとう 暑い日 中の外 出や運動はひかえましょう。

ふくそう ちゅうい 服装に注意

できるだけ風通しのよい洋服を着て、外出時には きちんと帽子をかぶろう。

こまめに水分補給

「のどがかわいた」と感じたときには、すでに かなりの水分不足になっていることが多いもの。 ていきてき すこ すいぶん ほきゅう 定期的に少しずつ水分を補給しましょう。

とく あつば あせ いっしょ えんぶん うしな 特に夏場は汗と一緒に塩分が失われるので、 0.1%程度の塩水やスポーツドリンクを飲むのが おすすめです。

