

すこやか



令和元年 7月12日
西栗栖小学校 保健室



み見たことあるかな？これが、^{ねっちゅうしょう}熱中症チェッカーだよ。



西クリリンも夏バテしない
ように、夏をのびるぞ！



地球温暖化やヒートアイランド現象の影響により、年々暑さが厳しくなる中、日常生活において熱中症予防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)を測定することにより熱中症予防のめやすになります。

暑さ指数(WBGT)とは… 気温・湿度・輻射熱の3つを取り入れた温度の指標 湿度が重要な指標となっている。

暑さ指数(WBGT値)	
31℃以上	原則運動中止
28～31℃	厳重警戒
25～28℃	警戒
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)
公益財団法人日本スポーツ協会

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、新しい学年がスタートしドキドキワクワクの4月、運動会では心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。

保護者の方へ

1学期に行いました定期健康診断の結果、受診の必要があるお子さまには、用紙をお渡ししました。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。

夏休みは、治療のよい機会でもあります。



元気でうちに帰れるかな？

友だちと近くの公園にでかけたナツオくん。
〇×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？

スタート 家で準備	寝坊したから朝ごはんぬき	下着は暑いから着ない	ぼうしは頭が熱くなるからかぶらない	長そで長ズボンで出かける	自転車で友だちと横にならんで走る
家に到着	暗くならないうちに帰る	汗ふきタオルを忘れたから、友だちのを借りる	ときどき日かげで休けい	甘いジュースで水分補給	公園に到着

【答】 家→×→×→×→○→×→公園→×→○→×→○→家

熱中症予防は？
熱中症はちょっとした注意で防ぐことができます。外で遊ぶときはばかりでなく、普段から心がけましょう。

体調を整える
睡眠不足やカゼなど、体調が悪いときは暑い日中の外出や運動はひかえましょう。

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。定期的に少しずつ水分を補給しましょう。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。

