

すこやか7月

おうちの方と一緒に読んでね

令和3年7月16日
西栗栖小学校 保健室

最近^{さいきん}は荒れた^あ天気^{てんき}が続^{つづ}いていましたね。「雷^{かみなり}が鳴ると梅雨^{つゆ}が明け^あける」と言^いわれています。梅雨^{つゆ}が明けるといよいよ夏本番^{なつほんばん}です。夏休み^{なつやすみ}中も早寝^{ちゅうはやね}・早起^{はやおき}・朝ご飯^{あさはん}を心^{こころ}がけて、暑^{あつ}さに負けず充^ま実^{じゆじつ}した時間^{じかん}を過ご^{すご}しましょう。2学期^{がっき}、笑顔^{えがお}で元気^{げんき}なみなさんと会^あえるのを楽し^{たの}みにしています！

これ、な〜んだ？



これを使^{つか}っていると、「先生^{せんせい}、それ何^{なん}ですか？」と聞^きいてくれる人^{ひと}が何人^{なんにん}かいました。「マイク！」と言^いう人もいました(^_^)



答え^{こた}は **熱中症チェッカー** でした！

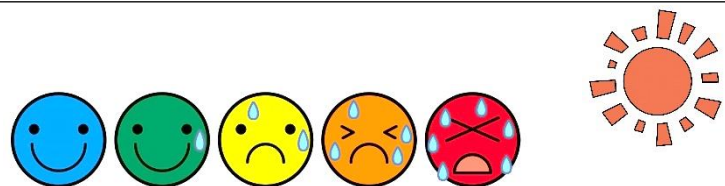
熱中症チェッカーで暑さ指数（WBGT）を測定することにより、熱中症予防の目安になります。学校では、熱中症チェッカーで暑さ指数（WBGT）を測定し、外遊びや運動ができるかどうか判断しています。

暑さ指数（WBGT）とは…

気温・湿度・輻射熱（日射しを浴びたときに受ける熱や、地面、建物、人の体などから出ている熱）の3つを取り入れた温度の指標です。暑さ指数は特に湿度が大切な指標となっています。湿度が高い場所では汗が蒸発しにくく、体から空気へ熱を放出する能力が減少し、熱中症になりやすいからです。ジメジメして蒸し暑い日は要注意ですね。

暑さ指数（WBGT）

- 31℃以上 運動は原則中止
- 28～31℃ 厳重警戒
- 25～28℃ 警戒
- 21～25℃ 注意
- 21℃未満 ほぼ安全



「熱中症予防運動指針」公益財団法人日本スポーツ協会

熱中症は、予防できます！

暑くて息苦しいときや運動するときはマスクを外しましょう

〇体調を整える

しっかり食べてしっかり寝ましょう。体調が悪いときは無理をせず休みましょう。

〇涼しい服装

薄手で風通しのよいものを着ましょう。外出時には帽子をかぶりましょう。



〇こまめに水分補給・休息

汗をかくと体内の水分や塩分が失われます。運動する前やのどがかわく前に飲みましょう。

（運動時は15～30分に1回、コップ一杯分（100～200ml）が目安です）

たくさん汗をかくときはスポーツドリンクや塩飴などで塩分もとるようにしましょう。

暑い日は無理をせず、涼しい場所で過ごすことも大切です

熱中症の症状と対応

もし熱中症になったら…

	軽症	重症
重症度		
症状	めまい、立ちくらみ、筋肉痛、こむら返り、大量の汗など	頭痛、吐き気・嘔吐、体がだるい、意識障害、けいれん、まっすぐ歩けない、高体温など
対応	◎涼しい場所（風通しのよい日かげ、クーラーがきいた部屋など）へ移動する ◎衣服をゆるめ、水をかけたり、ぬれタオルを当てて扇風機で風を送るなどして体を冷やす ◎水分と塩分（スポーツドリンクや経口補水液など）を補給する ◎意識がないときはすぐに救急車を呼ぶ また、自分で水分がとれないときや症状が改善しないときも医療機関へ運ぶ	

保護者の方へ

☆受診のお願い

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様にはお知らせの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致します。受診結果は担任までご提出ください。

夏休みは治療のよい機会でもあります。



☆健康観察カードについて

お忙しい中、毎朝の体温測定や健康観察、記録にご協力いただき本当にありがとうございます。夏休みと登校日につきましては記録は不要ですので、ご家庭での健康観察をお願い致します。発熱（37.5℃以上）がある場合や、体調不良や症状が認められる場合には無理をせず休養してください。9月の健康観察カードにつきましては、8月20日の登校日に配布しますので、2学期からは引き続き健康観察と記録をお願い致します。

