

保健だより 7月



No. 4 / R2年 7月 3日 安中市立碓東小学校 保健室

暑くて湿度が高いときに気をつけたいのが熱中症です。そのようなときにはげしい運動をしたり、湿度が高い室内にいたりすると、体の中の水分が不足して汗が出なくなったり、体温が調節できなくなったりして、体への負担が増えます。そして、頭痛やめまい、けいれんなどがおこり、重いと命にかかわります。



WBGT 指数を知っていますか？

安全

注意

警戒

嚴重警戒

危険

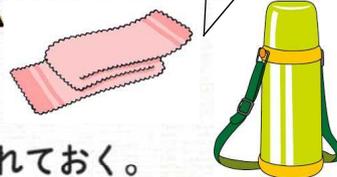


WBGTとは、暑さ指数計を使って「暑さ指数(WBGT)」を測定し、熱中症のなりやすさを「安全」「注意」「警戒」「嚴重警戒」「危険」の5段階で示し、熱中症を予防することを目的としているものです。天気予防などでWBGT予測値を伝えることがありますので、暑くなりそうな日は注意が必要です。学校でもWBGTを測定し、熱中症のリスクが高い時間帯は体育や外遊びを中止することがあります。梅雨の合間や梅雨明けは暑くなるので、今のうちに、暑さ対策を心がけましょう。

熱中症をふせぐために

- 暑い時季になる前に、軽い運動などをして暑さに慣れておく。
- しっかり睡眠をとり、朝ごはんは必ず食べる。
- 水分と、たくさん汗をかいたときは塩分もとる。
- 具合が悪いときは無理をしない。
- 運動するときには涼しいところでこまめに休憩する。

持ち物には名前を書こうね



*今年度は1学期が7月31日まであります。暑い時間帯に登下校をすることになりますので、生活習慣(早寝・朝ごはんなど)を整えておきましょう。



なつ はだぎ たいせつ りゆう
夏でも肌着が大切な理由

《肌をせいけつに保つ》

からだ
体からは、
あせ
汗だけでなく
よご
汚れも出ます。
はだぎ あせ よご
肌着は汗や汚れを
きゅうしゅう
吸収するので、
はだ
肌をせいけつに
たも
保つことができます。



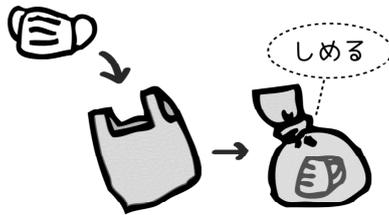
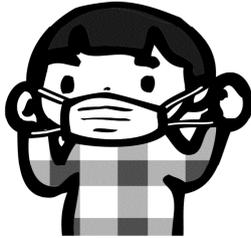
《体温を一定に保つ》

たいおん いってい たも
汗は肌着に
きゅうしゅう
吸収されることで
じょうはつ
蒸発しやすくなります。
じょうはつ
蒸発するとき
たいおん さ
体温が下がるので、
たいおん いってい たも
体温を一定に保つ
こうか
効果があります。



マスクのあとしまつ
つけたマスク⇒しっかりすてる

- ①ひもをもってはずす ②ビニールぶくろにいれてもちかえる



こうない
校内でマスクをひろうことが多く
なりました。たいいく とき あつ たいさく
体育の時や暑さ対策で
マスクをはずすことがあると思いま
すが、「しっかりポケットに入れる」、
「マスクケースに入れる」など落とさ
ないよう気をつけましょう。また、つか
ったマスクのすて方にも ちゅうい
注意してください。

保護者様へのお願い

学校ではマスクを忘れたり、鼻血などでよごしてしまった児童にキッチンペーパーで作成したマスクを渡していましたが在庫が少なくなってきました。今後は、個人や企業から学校に寄付していただいたマスクを渡していくこととなりますが寄付にも限りがあります。もし、寄付のマスクを使った場合、使い捨てマスクの寄付（一枚）を学校にいただけると助かります。寄付していただいたマスクは、忘れた児童に使わせてもらいます。

また、暑い季節は汗などでマスクがぬれてしまうことがあります。替えのマスクをランドセルに入れておくよう、お願いいたします。あわせて手作りマスクへの名前の記入もお願いいたします。



* 健康診断の結果について *

今は発育測定・聴力検査が終わり、視力検査を実施しているところです。これらの結果につきましては視力検査が終了しましたら（7月10日頃）各家庭にお知らせいたしますので、もう少しお待ちください。なお、内科検診・歯科健診・尿検査などは2学期に実施予定です。

