

ほけんだより 7月

R6. 7. 1 石岡小・保健室

ジメジメした梅雨が終わると、太陽の季節がやってきます。梅雨明け直後は、晴れて暑い日が続くので、熱中症に注意が必要です。

少しずつ暑さに慣れていくことも、熱中症予防の大切なポイント。水分補給や体調管理に気をつけながら、比較的涼しい時間帯には外遊びをして、暑さに負けない体づくりをしましょう！

★7月の保健目標★

暑さに負けないからだをつくろう！



◆◆熱中症を予防しよう！◆◆

熱中症とは、暑い環境で、体温を調節する機能が狂ったり、体内の水分や塩分のバランスがくずれたりすることで、めまいや頭痛、けいれん、意識障害が起こることです。



こんな人は熱中症の危険あり！ 思い当たることはありませんか？

- 睡眠不足
- かぜをひいている
- 下痢をしている
- 朝ごはんを食べていない

室内も危ない！ こんなところでも熱中症に注意！

「太陽に当たらないから、熱中症にはならないでしょ」は大間違い。こんなところでも熱中症の危険性があります。

●「体育館」

風通しが悪い体育館では、汗が蒸発しにくく熱中症が起こりやすい。



●「プール」

水中では、汗をかいていることに気づきにくく、脱水症状が起こりやすい。



こまめな水分補給と、涼しい場所での休憩を心がけましょう！

★暑さ指数 (WBGT) ★

暑さ指数

危険	31~
厳重警戒	28~31
警戒	25~28
注意	21~25
ほぼ安全	~21

※気温・湿度・日射などを取り入れた指標

熱中症の危険度は「気温」だけでなく、「風の強さ」や「湿度」「日差し」の強さなどで決まります。それらを併せて熱中症の危険度を示す「暑さ指数 (WBGT)」を計るものが熱中症計です。学校では、毎日、業間休みと昼休みの前に測定しています。暑さ指数が「危険」になったときには、外での活動を中止にしています。



◆◆けんこう手帳を持ち帰ります◆◆

健康診断が終わりましたので、結果を「けんこう手帳」に記入して家庭へ配布します。健康診断結果のお知らせをP3~5に添付してありますので、保護者印を押してください。(学年によってページが違います)

