

ほけんだより



令和4年6月
保健室

★おうちの人と読んでね

熱中症に注意!! あぶない

熱中症ってなに?

環境の変化や体調によって、からだの温度を調節する機能がうまく働かなくなった状態です。

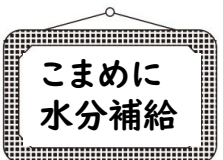
暑さに負けない体を作るう



朝ごはんをしっかり食べることで、熱中症予防に必要な水分や塩分をとることができます。どちらも補える「具だくさんおみそ汁」がおすすめです。



寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。普段から早寝早起きを心がけて十分睡眠をとりましょう。



休み時間毎に必ず水分補給をしましょう。のどがかわいたときには、からだの脱水は進んでいます!のどがかわいていなくても必ず飲みましょう。

暑さ指数について知ろう!

暑さ指数とは「気温」、「湿度」、「輻射熱」、「風」の要素を取り入れた暑さの指標です。同じ気温でも他の要素(特に湿度)によって、暑さ指数は変わります。そのときの暑さ指数を知ることは、熱中症予防に大切です。



暑さ指数 (WBGT)	レベル	10時と13時に暑さ指数を測定し、保健室前と職員室前に掲示しました。
31℃以上	きけん!! 運動場・体育館ではあそべません	
28℃	げんじゅうけいかい 嚴重警戒 休み時間ごとに、お茶や水をのみます	
25℃	けいかい 警戒 休み時間ごとに、お茶や水をのみます	
21℃	ちゅうい 注意 休み時間ごとに、お茶や水をのみます	
	あんぜん ほぼ安全	

- ◆長休みと昼休み前に、運動場の暑さ指数を測ります。
- ◆保健室前と職員室前に掲示します。暑さ指数をチェックしましょう!
- ◆暑さ指数28℃(嚴重警戒)以上になると、熱中症の危険が高まります。こまめに水分をとりましょう。体力に自信のない人や体調がすぐれない人は、学校内でゆっくり過ごしましょう。

保護者の方へお願い 毎日水筒を持たせてください

暑くなってきたので、毎日水筒を持たせることをおすすめします。体調不良を訴える児童の中には、水筒がなく、水分補給が効果的にできていないと思われるケースがあります。学校では休み時間毎に水分補給をするように指導したり、体育時にも水分補給を行ったりしています。