

ほけんだより



舟橋小学校
令和6年7月 No.5



6月後半から暑い日が続いていますね。1学期も残りわずかで、みなさんが楽しみにしている夏休みになります。熱中症に注意して、元気に夏休みをむかえられるようにしましょう。

7月の保健目標 ★夏を元気にすごそう★

夏本番! 熱中症に注意!

湿度と気温の高い、暑くてじめじめとした日は熱中症になりやすいです。夏を元気に過ごすために、熱中症について知り、自分で予防をしましょう。



熱中症の症状

- 手足のしびれ
- めまい、たちくらみ
- 頭痛
- 気分が悪い、吐き気
- こむら返り

体調が悪いときや、体の様子がいつもとちがうと思ったら、先生やおうちの人など、周りの大人に伝えましょう。



自分できる! 予防法6選

朝ごはんを食べよう



必要な塩分や栄養をとるために必ず食べましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠不足は、熱中症のもと!
睡眠は9時間以上とりましょう。

無理せずにすごそう



体調に合わせて活動しましょう。
夏は特に休むことも大切です。

手のひらや手首を冷やそう



氷や保冷剤がなくても気軽にできて、体の体温が下がります。

こまめに水分をとろう



のどがかわいたと感じる前にこまめに飲むのがポイントです。

風通しのよい日かげで休もう



疲れや具合の悪さを感じなくてもこまめに休むことが大切です。

保護者の方へ

学校での熱中症対策について

6月中旬頃から、気温と湿度が上がり、熱中症の恐れがある日も増えてきました。今年も夏の暑さが心配されます。学校では、毎日、暑さ指数（WBGT）を測定したり、環境省より発令される「熱中症警戒アラート」を確認したりして、外での活動内容や活動の可否（水泳学習を含む）について決めています。

熱中症予防のための運動指針

気温	WBGT	熱中症予防のための運動指針	
35℃以上	31以上	運動は原則中止	・ <u>体育等の運動は中止</u> ・ <u>休み時間は原則、室内（教室）で過ごす</u> ・屋外や体育館での活動は中止、または延期とする。
31℃以上 35℃未満	28以上 31未満	厳重警戒 （激しい運動は中止）	・ <u>激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は中止</u> ・ <u>休み時間は原則、室内（教室）で過ごす</u> ・ <u>直射日光が当たる場所での運動を避ける</u>
28℃以上 31℃未満	25以上 28未満	警戒 （積極的に休憩）	・ <u>積極的に休憩をとり、水分補給を行う</u>
24℃以上 28℃未満	21以上 25未満	注意 （積極的に水分補給）	・熱中症の兆候に注意 ・運動の合間に水分補給を行う
24℃未満	21未満	ほぼ安全 （適宜水分補給）	・適宜水分補給は必要

健康カードについて



1学期の健康診断の結果を記入した「健康カード」を個別懇談会にて配付します。確認後、表紙に押印して学校に提出してください。また、健康カードの中に挟んである「成長の記録」（身長体重が印刷されたもの）は、毎学期ごとに新しいものを印刷してお渡しします。そのため、「成長の記録」の用紙を抜き取ってから学校にご提出ください。よろしくお願いいたします。