

保健だより



待ちに待った夏休みです！学校をはなれて、家庭で過ごすことになりますね。ぜひ、学校では体験できない、夏休みならではの経験をたくさんしてほしいと思います。

今年の夏は、気温が平年よりやや高く、暑い夏になると予想されています。熱中症や夏カゼなどにならないよう、体調管理に気を付けて夏休みを楽しんでくださいね！



暑さ指数 (WBGT) ってなんだ??

暑さ指数 (WBGT) とは、「気温」「湿度」「ふくしゃ熱 (温度が高いものが放出する熱)」の3つの要素を取り入れた指標です。暑さ指数 (WBGT) は熱中症の危険度を判断する数値として、日常生活や運動時の指針として活用されています。

環境省の「熱中症予防情報サイト」などで各地域の実況や予測をみることができます。夏休みに運動するときには、ぜひ参考にしてみてください。

熱中症予防のための運動指針



WBGT	運動指針	注意事項
31℃以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
28~31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10~20分おきに休憩をとり、水分・塩分を補給する。
25~28℃	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり、適宜水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をする。
21~25	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
25℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

8月の保健目標『病気を治そう』

夏休みは治療のチャンスです



健康診断の結果、受診が必要なお子さまに、「受診勧告のお知らせ」を配付しました。受診がまだの方は、ぜひ夏休みを利用して受診してください。特にむし歯など時間のかかる治療は、この機会がチャンスです。なお、受診の際は健康手帳を持参し、夏休み明けに担任へ提出してください。

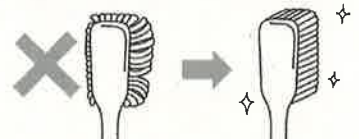
はみがきカレンダーにちょうせんしよう!

夏休みの健康観察カードを配付しました。休みの間も毎日体温を測って、健康観察をする習慣をつけましょう。そして、裏側に「はみがきカレンダー」があります。1日3回、食事のあとに歯みがきをしたら、イラストに好きな色をぬりましょう。よく目につくとおいて、忘れずに色をぬってくださいね。宿題ではありませんが、ぜひ挑戦してみてください。保護者の方のご協力もお願いいたします。 ※始業式の日 (9月1日) に担任の先生に提出してください。

1本1本の歯を 意識しながら 磨いてね!



毛先がひらいてきたら... 取りかえのサイン! だよ!



毎日ツルツル ピカピカの歯を目指そう!

「まさか!」に 注意

熱中症

スポーツをやっているから 体力には自信があるよ

水に入っているから プールは大丈夫だよ

夜寝ているときなら 心配ないよ

気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることとは関係ないので、休憩を忘れずに!

直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。