



ひとごとに暑さが増してきましたね。最近では「マスク熱中症」という言葉もよく聞かれるようになり、マスク着用によって熱中症リスクが高まるのが心配されています。感染症対策と熱中症対策を上手に両立させながら、これからの時期を乗り越えていきましょう。

7月の保健目標...熱中症を予防しよう

こんなときは要注意！！

- めまいがする。
- たちくらみがする。
- 気分がわるい。
- 頭がいたい。
- 体がだるい。



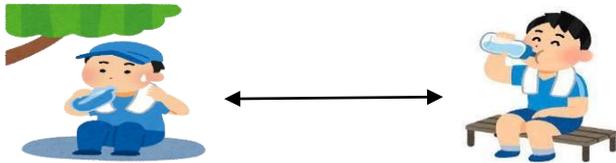
かくれ熱中症になっていませんか？

1つでも当てはまったらキケン信号！

- 手のこうをつねって、皮ふがもどりますか？
- つめを強くおして3秒以内に赤くもどりますか？
- 舌の線がいつもより深くなっていますか？

ときどきマスクをはずして休もう

- 気温、湿度の高いときのマスク着用は要注意！
- はげしい運動を避け、周りの人と距離を十分にとった上でマスクをはずして休憩する。



こまめに水分補給しよう

- のどが渇く前に水を飲む(休み時間は必ず飲む)
- 1日あたり1.2リットルを目安にする。
- 十分な量の水分を持ってくる。



エアコン利用時も換気をしよう

- 感染症予防のため、エアコンをつけていても少しまどを開けて換気をする。
- 教室では、まどとドアを対角線状に開けて換気する。



暑さをさげよう

- エアコンを利用して部屋の温度を調整する。
- 設定温度は28℃にして冷やしすぎに注意する。
- 帽子をかぶり、涼しい服装にする。



きそく正しい生活を心がけよう

- 毎日、体温測定と健康チェックをする。
- 体調が悪いと感じたときは、無理せず家で休む。
- しっかり睡眠をとる。
- 3食しっかり食べる。



夏野菜は、カロテン・ビタミンを含み、熱エネルギーを冷ます働きがある！

暑さに備えた体力づくりをしよう

- 涼しい時間帯に運動して暑さに負けない体力をつける。



汗をかくと体表面の熱を奪い体温を下げるができる！汗で失われた水分や塩分は必ず補おう！

2枚の絵を見くらべて、7つのまちがいをさがそう！



まちがいがさがしのこたえは保健室の前にはってあるので見に来てね。



保健委員会のお仕事 ~パート3~

夏になると心配なのが熱中症ですね。

保健委員会では、にこにこタイムと昼放課に、「暑さ指数 (WBGT)」というものを測定しています。

暑さ指数 (WBGT) は、①湿度、②日射・輻射など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。

暑さ指数 (WBGT) が28 (嚴重警戒) を超えると、熱中症になる人がとても多くなります。31 (危険) を

超えると、特別な場合以外は運動を中止した方が良いと言われていて、北小学校では、運動場で運動したり、遊んだりしないようにしています。

運動場に、測定の道具が置いてあることがありますが、さわったりぶつかったりしないように気をつけてください。(撮影などではありませんよ～)



きたしょうがっこう

◆◇◆◇ おうちの方へ ◆◇◆◇

☆健康チェックカードについて

毎日の検温・健康チェックへのご協力ありがとうございます。昨年度同様、夏休み期間中は、いつもの健康チェックカードにメディア利用に関する項目を入れたものを配布予定です。(始業式に忘れずに提出してください。)

長期休暇中はメディアに触れる時間も増加することが予想されますので、今一度、使用方法や使用時間についてお子様と話し合い、適切な利用ができるよう、ご協力をお願いいたします。—