

# ほけんだより 7月

岡本小学校 保健室

R4.6.30

いよいよ夏本番の暑さがやってきました。熱中症予防のために、暑さ指数（WBGT）を環境省の予報や熱中症指数計で計測しながら日々の活動（運動等）に安全を図りながら取り組んでまいります。

また、日常生活の中で、こまめに水分・塩分補給、時にはマスクを外すといった処置など、熱中症の危険がある場合には、熱中症予防を優先し対応いたしますのでご了承ください。

## 運動に関する指針（公財）日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」（2019）より

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	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。
31～35℃	28～31	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いため、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・塩分の補給を行う。暑さに弱い人（体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など）は運動を軽減または中止。
28～31℃	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とる。
24～28℃	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。
24℃未満	21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。

## 熱中症×コロナ ～暑い季節に気をつけてほしい熱中症×感染症～

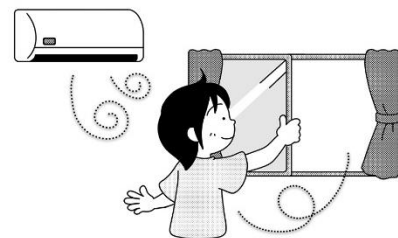
### マスク × 水分補給

マスクで喉が潤っていると勘違いしやすいですが、こまめに水分補給をしましょう。



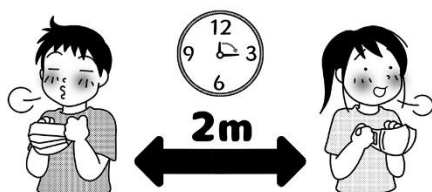
### エアコン × 換気

エアコンは止めずに、こまめに換気をしましょう。



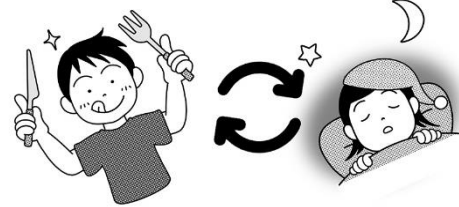
### 時間 × 距離

時間をとって、マスクをはずしましょう。ただし、長時間にならないように注意しましょう。



### 食事 × 睡眠

コロナや熱中症に負けない体力作りをしましょう。しっかり、食べて、寝ましょう！



# 暑い夏を健康にすごすためのやくそく

## 熱中症



基本は無理をしない。  
のどが渴く前に水分補給。

## 胃腸の機能低下



アイスや清涼飲料水など  
冷たいものを取りすぎない。

## 冷房病



冷房のタイマーを上手に  
活用して冷えすぎに注意！

## 3つの「すい」に注目！

熱中症をふせぐために、3つの「すい」を忘れずに！

- 「**睡**」眠はしっかりととりましょう！  
早く寝て十分に睡眠をとり、体を疲れから回復させましょう。
- 「**水**」分補給はこまめに！  
のどがかわく前に、水分をとってください。
- 脱「**水**」に注意！  
汗をたくさんかくと、体の中の水分や塩分が不足して脱水状態になってしまいます。  
だからこそ、水分補給が大切です。



## 夏休み前に見直しを！健康診断の結果

子どもたちが楽しみにしている夏休みはもうすぐです。遊びはもちろん、勉強や習い事など、いろいろな計画を立てていると思います。ですが、休みに入る前に、必ずやってほしいことがあります。それは、今年度に実施された学校健康診断の結果の「見直し」です。

健康診断の結果については、すでに結果表配付しています。この夏休みを利用するなど、なるべく早めに医療機関を受診してください。また、健康手帳配付いたしますので、昨年の結果と見比べて変わったところや、気になるところなど、改めて注目していただき、考えるきっかけにさせていただきたいと思っております。

夏休み中は、どうしても普段の学校生活とリズムが変わると思っております。厳しい暑さもあって体調をくずしたり、体力が落ちてケガをしたりするケースがみられます。『自己管理』という面からも、しっかり意識しながら過ごしてほしいと思っております。

