

ほけんだより



令和3年7月1日
兵庫教育大学附属小学校
保健室 第4号

7月の保健目標 : 夏を元気に過ごそう

附属小学校のみなさん、こんにちは!

暑い日が多くなってきましたね。太陽が照り付け気温が30℃を超えた!という日もあれば、雨が今にも降ってきそうなジメーとした暑い日もありますね。今回はそんな暑い日にかかってしまうことの多い病気「熱中症」について、このほけんだよりで考えてみようと思います!

熱中症クイズ

当てはまると思うものを全て選びましょう!

Q1. 熱中症って、そもそも何?



Q2. 熱中症になりやすいのはどんなとき?



Q3. 熱中症になりやすい人はどんな人?



Q4. 運動している時、熱中症にならないために気をつけたいことは?



Q5. 「熱中症かな」と思ったらいどうしたらいい?



W B G Tってなんだろう?

「W B G T」という言葉、みなさん一度は聞いたことがありますね? なぜなら、暑い日に放送をする中で出てきたり、児童玄関のホワイトボードに書いてあったりするからです!

「W B G T」は「暑さ指数」ともいい、「今どれくらい暑いのか」、「熱中症になりやすいか」を数字で表したものです。数字によって、「危険」「嚴重警戒」「警戒」「注意」「ほぼ安全」に分けられます。

W B G Tは、手のひら2つほどの、小さな機械で測ることができます!
「気温」「湿度」「太陽の熱」「風」の4つの観点から「W B G T」の数字が決定されます!



太陽の日ざしの強さを測定
風があるかどうかを測定



夏のあいだ、児童玄関に「W B G T」、「気温」、「湿度」を、掲示しています!
外に出る前に確認してくださいね!

外に出て運動することはできません。



日ざしが強いときは必ず帽子をかぶりましょう!



マスクをしていると、熱中症になりやすくなります。



外にいる時や、人と距離が離れている時にはマスクを外しましょう!
(歩いて登下校する場合は外す等)

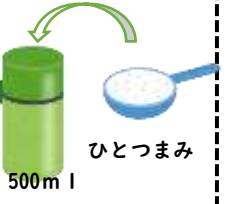


保護者の方へ

いつも学校保健活動にご理解、ご協力いただきありがとうございます。

熱中症の防止に大切な水分補給ですが、汗をかくと、体内の塩分も同時に失われるため、汗をたくさんかいた後には水分と塩分両方を摂取することが重要だと言われています。そのため、本校では9月頃まで、熱中症予防のため、スポーツドリンクの持参を可としています。しかし、市販のスポーツドリンクには糖分もたくさん含まれているため、スポーツドリンクの多量摂取は、食欲減退や疲労感につながり、かえって熱中症になりやすくなるという危険もあります。

養護教諭としては、いつもの水筒のお茶にひとつまみの塩を加えた、「スポーツ茶」を勧めます! 味は大きく変わりませんが、必要な塩分を摂取することができますよ。ぜひお試しください!
また、必ず朝食をご家庭で食べてから登校するよう、ご協力をお願いいたします。



熱中症予防 ①②③④⑤ ⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺