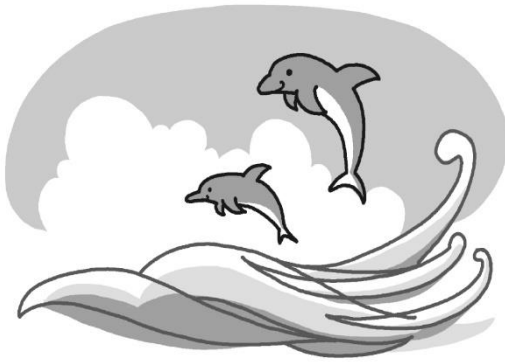


ほけんだより 7月

令和4年7月
戸田市立美女木小学校
保健室



梅雨のじめじめした陽気から一転し、真夏の暑さがやってきました。まだ暑さに体がなれていない時期は、熱中症にかかるリスクが高くなります。登下校の時はマスクをはずす通気性のよい服を着ることも登下校前にはしっかり水分をとるなど必要に応じた予防対策を行いましょう。気温が高くなると校庭で遊べなくなる日も出てきます。室内での過ごし方も工夫できるといいですね。

7月のほけんもくひょう
夏を元気に過ごそう。

暑熱順化とは??

体が暑さになれることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さになれて、暑さに強くなります。しかし今年の梅雨明けの様に急激に暑い日が続くと、暑熱順化ができていないため、体温が上昇しやすく、熱の放出がしにくい状態にあるため熱中症にかかるリスクが高くなります。暑熱順化ができてくると、体温も上昇しにくい状態になり、熱の放出もしやすい状態になるため、熱中症にかかりにくい状態になります。

普段の生活の中でも適度な運動や入浴（お湯につかる）などで、汗をかく習慣をつけるといいですね。5、6年生は林間学校や修学旅行もあるため、野外の活動を意識して取り組んでおくことも大切です。

暑さ指数（WBGT）をチェックしよう。

暑さ指数（WBGT）とは人間の熱バランスに影響の大きい気温・湿度・輻射熱の3つを取り入れた温度の指標です。熱中症の危険度を判断する数値として、環境省では2006年から暑さ指数の情報を知らせるようになりました。

温度基準があり、暑さ指数が28を超えると、運動だけではなく普段の生活活動においても熱中症の危険性が高くなります。

皆さんもインターネットなどで、数値を調べて熱中症にかからないよう予防に取り組んでください。

あつさになれよう！「暑熱順化」



水分補給は



こまめに+少しずつ

プール学習を安全に楽しむための注意

体調をしっかりと確認



少しでも具合が悪いときは無理をしない

プール前後にシャワー



プール熱の予防にもなるのでしっかりあびる

ていねいな準備運動



血液の流れがよくなり心臓への負担も軽くなる

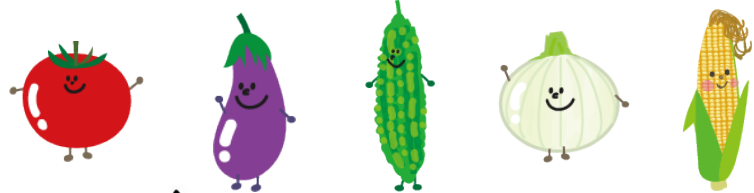
水の中でふざけない



プールサイドを走ったり飛び込んだりもNG

6月から水泳の学習が始まっていますが、プールを楽しむにしている人がほとんどだと思えます。楽しく泳ぐことはとてもいいことですが、水は思わぬ事故やケガにつながることもあるため、先生の話をよく聞いて行動しましょう。体調が悪いときは、無理をしないことが大切です。またプールサイドやシャワー周辺、教室に戻るときなどは、滑ってケガをしないように、ゆっくり行動しましょう。

暑さに負けないため



野菜パワーで夏をのりきろう！

暑い夏をのりきるために、体の熱やほてりをとってくれる夏野菜を食べましょう。たとえば、キュウリや冬瓜、スイカなどの瓜類は、水分たっぷりでみずみずしく、のどが潤すのに最適です。トマトは、胃腸を活発にして消化を高める作用があり、疲労回復にも役立つと言わ

れています。ただし、冷たい食べ物や飲み物をとりすぎると、胃腸が冷えて消化能力が低下したり、体がだるくなったりするので、ご用心！ そうめんや冷や麦を食べるときは、体を温めるショウガやシソ、ニンニクなどの薬味を足してバランスをとりましょう。

保護者の方へ

いつもお子様の健康管理に配慮いただき改めて感謝申し上げます。コロナ感染予防に酷暑も重なり、マスクの着脱等をはじめご判断が難しいこともあるかと思われます。ご自宅での健康観察時に、お子さんとよく相談いただき判断をお願いできればと思います。急激な暑さに体が追いついていないお子さんもいるようです。いつも以上に睡眠を十分に取らせしっかりと休養を取れる様に、引き続きお声かけの程宜しく願いいたします。