

ほけんだより

令和5年7月3日
戸田第一小学校
保健室

くもりの日が多く、すっきりしない天気が続いています。天気予報を見ると、こんな天気がまだしばらく続きそうです。クーラーで気温を下げるのはほどほどにして、体を暑さに慣らしておきましょう。



がつ ほけんぎょうじ 7月の保健行事

検診名	日時	学年	連絡事項
林間前健康診断	7月3日(月)	5年	<ul style="list-style-type: none"> 半袖、半ズボン(体育着かそれに近い服装)で受けます。 心臓の音をきいてもらい、異常がないか確認します。

引き続き感染症に注意をお願いします！

戸一小ではインフルエンザや新型コロナウイルスの流行は落ち着いています。しかし、この時期に流行しやすい感染症も少なからずあります。特に気を付けてほしい感染症について、お知らせします。ヘルパンギーナも溶連菌感染症も、手洗いなどの基本的な感染症対策が効果的です。ここ数年の感染症対策で身についた良い習慣は今後も続けて、感染症を予防しましょう！

感染症名	ヘルパンギーナ	溶連菌感染症
主な症状	熱、喉の痛み 口の中の発疹	熱、喉の痛み 莓舌(舌が赤くザラザラする)
潜伏期間	3~6日	2~5日
出席停止期間	体調がよくなったら登校できる。	治療を始めて24時間以上たったら登校できる。
気を付けてほしいこと	<ul style="list-style-type: none"> 繰り返して感染することもある病気です(病原体が複数あるため)。 口や喉の症状が強く、飲み込みにくい状態になりやすいので、脱水症状に注意が必要です。 感染した後、便にウイルスが3~4週間排出されます。 	<ul style="list-style-type: none"> 繰り返して感染することもある病気です。 腎炎などをはじめとした大きな病気に発展することがあるので、医師の指示をよく聞き、必ず守るようにしましょう。

し ふせ ねっちゅうしょう 知って防ごう、熱中症！

危険！
熱中症が
起りやすい
条件

か
ら
だ

- 栄養不足
- 体調不良
- 脱水状態(下痢など)

行
動

- 激しい運動
- 慣れない運動
- 水分をとっていない

環
境

- 気温(室温)、湿度が高い
- 日差しが強い
- 風が弱い
- 急に暑くなった



熱中症はいろいろな条件が重なって起こります。逆に言えば、体調を整えて、気をつけて行動していれば、熱中症になりやすいです。みなさんにもかんたんにできる熱中症予防といえ、こまめに水分をとること。「のどがかわいたな」と思う前に飲むことがポイントです。

こんなときは
水分補給

「のどがかわいたな」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。



まいにち あつ しずう はか 毎日、暑さ指数を測っています

戸一小では、決まった時間に毎日校庭の暑さ指数を測り、保健室前に掲示しています。「WBGT(暑さ指数)測定器」という機械を使っています。暑さ指数とは、気温だけではなく、「湿度」「輻射熱(太陽からの強い熱や、地面からの熱)」なども計算して、熱中症のなりやすさを示す数値です。WBGTが31以上か、気温が35℃以上になると屋外での活動が中止になります。



↓ 保健室前の掲示

6月28日(2時現在)

気温 32.2℃
WBGT値 28.9℃

熱中症予防運動指数

現在の気温	WBGT値	湿度	輻射熱	行動基準
運動中止	31	27	35	<熱中症発生中>
厳重警戒	28	24	31	<強い運動は中止>
警戒	25	21	28	<軽微な運動は中止>
注意	21	18	24	<軽微な運動は注意>
ほぼ安全	18	15	21	<通常の活動は安全>

↑ WBGT 測定器