

# ほけんだより 7月

令和4年7月5日  
丹波篠山市立城東小学校  
No.4 保健室発行

あつという間に梅雨が明け、とても暑い日が続いています。今年は、平年と比べても、暑い夏になると言われており、熱中症がとても心配されています。しかし、熱中症もしっかりと予防をすれば、防ぐことができます。お茶を飲む、帽子をかぶるなど、一つ一つは簡単なことですが、自分を守るとても大切な行動です。お互いに声をかけあって、みんなで元気に夏をのりこえましょう！



## WBGT(暑さ指数)って？

職員室前に『WBGT』の掲示をしてから、「WBGTってなに？」と、たずねてくれる人が何人もいました。『WBGT』も、気温と同じように、「～℃」と、あらわしますが、気温とは少し違います。

『WBGT』とは、熱中症の危険度をあらわす数値です。『気温』『湿度』『輻射熱』の、3つの指標をとりいれた温度の指標です。正確には、『風』も影響しています。気温がそれほど高くなくても、湿度が高い日には、熱中症になるリスクが大きくなります。『WBGT』が、28℃を超えると、熱中症の危険が非常に高くなり、31℃以上では、原則運動は中止となります。

## 熱中症を予防するポイント



ぼうしをかぶる



のどがかわいていなくても  
水分補給



ときどき日陰で休む



マスクを外す



睡眠をしっかりとる



こまめに汗をふく



無理をしない



水や冷たいタオル  
で冷やす



バランスの良い食事をとる  
特に朝ごはんは大切！

# いっき飲み<sup>の</sup> すいぶんほきゆう<sup>き</sup> で水分補給した気になってない？

**夏**は特に水分補給が大切…誰でも知っていることですよね。  
でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか？  
体が一度に吸収できる水分は200～250mlとされています。一般的な500ml入りペットボトルの半分くらいの量ですね。  
それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。



特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。

**ポイント**は「のどが渴く前」

のどが渴いてからだ、ついつい、いっき飲みをたくなります。だから、「のどが渴く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。



## 夏の肌トラブル研究所



外で長時間遊んでいたら肌が真っ赤になった!?  
それは**日焼け**じゃ!

太陽の光に含まれる紫外線によって皮膚が刺激を受けて起こります。  
日焼けは「やけど」と同じ状態。ひどい場合は水ぶくれになることも。



こうなる前の/**おすすめアイテム**



日焼けしてしまったら...

まずは冷やす!  
流水や濡れタオルを使ってみよう。  
クリームを塗って保湿することも忘れずに。



草の多いところで遊んでいたらチクッ!  
それは**虫刺され**じゃ!

血を吸う習性のある虫(蚊、ブヨ、ダニなど)や、毒を持った虫(ハチ、毛虫、ムカデなど)が原因。刺されたところから虫の唾液や毒が皮ふに入り、炎症が起きます。

こうなる前の/**おすすめアイテム**



虫に刺されたら...

こすらず流水でよく洗おう!

かゆみや腫れがひどいとき、気分が悪いときは、すぐ病院で受診を。



首のまわりやひざの裏がかゆくてしょうがない!?  
それは**あせも**じゃ!

ひじやひざの裏、首など、汗のたまりやすいところで汗腺(汗の出口)がたまって起きます。

かきむしると、とびひになってしまいます。

こうなる前の/**おすすめアイテム**



あせもになったら...

かきむしるのはダメ!  
こまめに汗をふいたりシャワーを浴びるなど、肌を清潔に保とう。



### からだの記録をお渡しします

1学期に実施しました健康診断の結果をのせています。お子様と一緒にご確認ください。「からだの記録」保護者印を押印していただき、7月12日までに返却してください。よろしくお願ひします。

