

令和5年7月4日
丹波篠山市立城東小学校
No.4 保健室発行

みなさんは、「梅雨明け10日」という言葉を聞いたことはありますか？梅雨が明けた後10日間くらいは、晴れの日が続くことを表しています。最近、すっきりしない天気が多いですが、梅雨の晴れ間や梅雨明けは、急に暑くなるので、注意が必要です。熱中症にならないように、こまめに水分をとりましょう！お茶がなくなった人は、職員室にある「こどもほうじ茶」をもらうこともできるので、ぜひ活用しながら、たくさん水分をとるように意識していきましょう。



WBGT(暑さ指数)って？

『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。

こんな日は、とくに注意しよう！



急に暑くなった日



気温・湿度が
高い日



風がない日



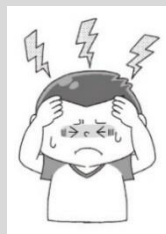
こんな症状に注意



めまい



こむら返り



頭痛



吐き気



からだ
体があつい



意識がもうろう
としている

ねっちゅうしょう よほう 熱中症を予防するポイント



じゅうぶん すいみん
十分な睡眠をとる



えいよう
栄養バランスの
よい しょくじ
食事をとる



すいぶんほきゅう
水分補給をする

あせ
汗をかいているときはもちろん、
あせ
汗をかいていないと思っている
ときでも、ひふや、こきゅう
皮膚や、呼吸から
すいぶん
水分は失われています。
あせ
汗をかいていなくても、こまめ
すいぶん
に水分をとることが大切!!



ぼうし
帽子をかぶる



かぜとお
風通しの良い
ふく
服を着る



からだ あつ
体を暑さに
な
慣らしておく

マスクをするかどうかは
個人の判断ですが、暑い日
や、外での活動時には、特別
な理由がないかぎり、熱中症
を防ぐために、マスクは
外すようにしましょう!



そと あそ あと みず て かお ぬ
外で遊んだ後は、水で、手や顔を濡らすことで、体をひんやりさせることが
できます。ぜひやってみてください。

また、ひやしたタオルが家にある人は、持ってきましょう。登下校や、外で遊ぶ
ときにも、みず ぬ くび ま
水で濡らして首に巻いておくだけで、ひんやりしますよ!



夏に多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。

手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。

ヘルパンギーナ

38~40度の発熱、のどの痛み、
食欲不振、口の中の水泡など

手足口病

口の中、手のひら、指、
足の裏の水泡など

咽頭結膜熱（プール熱）

38~39度の発熱、頭痛、
のどの痛み、目の充血など



こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。
家庭ではこまめな水分補給をお願いします。



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」に、保護者印もしくはサインをしていただき、7月
10日までに返却してください。よろしくお願いします。

