

ほけんだより

No.6

令和7年7月1日

大田小学校 保健室

文責：渡部 幸江

毎日暑い日が続いています。気温が35度以上になる日もあり、高温続きと、まだ暑さに体が慣れていないために体調を崩している人も多いようです。

みなさんも、規則正しい生活を送り、熱中症に気をつけて元気に過ごしましょう。



熱中症を予防するためにこんなことに気をつけよう！



睡眠を十分にとる



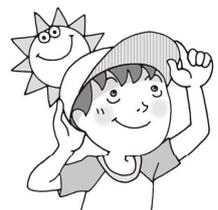
3食バランスよく
食べる



こまめに水分を
補給する



涼しいところで時々
休けいをする



ぼうしをかぶる

熱中症 こんな症状があれば注意！！



たちくらみ



頭痛



吐き気



高体温

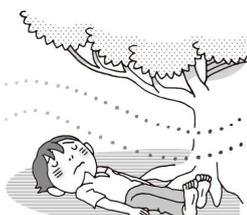


こむら返り

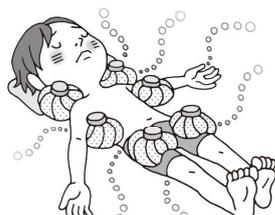
熱中症の応急処置



水分・塩分を補給する



すずしい場所へ横になる



首筋・わきの下・足の
付け根を冷やす



意識がなければ
救急車を呼ぶ

暑さ指数(WBGT)をチェックして熱中症を予防しよう!

暑さ指数(WBGT)とは、熱中症を予防することを目的として提案されました。人体と外気の熱のやりとりに着目し、気温・湿度・輻射熱を組み合わせた指標で、熱中症の発生しやすさの目安となります。

大田小学校でも、保健室前の廊下掲示板に「熱中症注意報」を掲示していますので、みなさんも確認しながら、活動をしてくださいね。



暑さ指数 (WBGT)	区分	熱中症予防行動指針
35以上		熱中症特別警戒アラート発表 過去に例のない危険な暑さとなり、重大な健康上の被害が生じる恐れがある
33以上		熱中症警戒アラート発表 熱中症による健康上の被害が生じる恐れがある
31以上	危険	安静時でも熱中症になる危険性が大きい 外出はなるべく避け、運動や作業は原則中止する
28～31未満	嚴重警戒	外出時は炎天下を避け、室内でも室温の上昇に注意する 10～20分おきに水分や塩分を補給し、激しい運動や作業は避ける
25～28未満	警戒	積極的に休憩を取り、水分や塩分の補給を行う 激しい運動や作業をする場合には、30分おきくらいに休憩を入れる
21～25未満	注意	激しい運動や重労働をする場合には、十分注意する 熱中症の兆候に注意し、積極的に水分や塩分を補給する
21未満	ほぼ安全	熱中症の危険性は少ないが、水分や塩分の補給は必要

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。
31～35℃	28～31	嚴重警戒 激しい運動は中止	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など 体温が上昇しやすい運動は避ける。 10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。 暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28～31℃	25～28	警戒 積極的に休憩	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、 水分・塩分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24～28℃	21～25	注意 積極的に水分補給	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に 積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21未満	ほぼ安全 適宜水分補給	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の 補給は必要である。 市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生する ので注意。

保護者の方へ

今年は例年よりも早い猛暑続きで、先月の中旬頃から「夏かせ」で欠席するお子さんが多く見られましたが、先週頃から落ち着き、また元気な子どもたちの顔が学校中にあふれています。ご家庭での健康管理ありがとうございました。また、「生活習慣チェックシート」の提出もありがとうございました。

連日の暑さで、全国では「熱中症警戒アラート」が発令されています。伊達市は今のところ「嚴重警戒」ですが、学校では、熱中症指数をこまめに測定し外での活動をひかえ、涼しい教室等で過ごしています。しかし、登下校等の時間は暑いですので、こまめに水分補給できるよう水筒に多めに氷水を入れてくださるようお願いいたします。また、暑さで体が疲れていると思いますので、ご家庭でゆっくり休養されますようお願いいたします。

今年度の健康診断がすべて終了しましたので、健康診断の結果をまとめた「健康カード」を本日配付しました。保護者の確認印を押してから、学校に返却をお願いします。

