

# ほけんだより 7月

令和4年度 7月6日 海部小学校

6月後半は晴れたあつひが続きました。今週からしばらく雨が続きそうです。雨の日はろうかや教室など床がすべりやすくなっています。校舎の中は走らず、絶対に歩いてください。けがを予防して、安全に生活しましょう。また、湿度の高い日は、汗が蒸発しにくく、熱中症の危険性が高くなります。暑くなくても、のどがかわいていなくても、休み時間に水分をとる習慣をつけましょう!もうすぐ夏休み🌞元気に頑張りましょう!

**暑さ指数とは?**  
暑さ指数 (WBGT:湿球黒球温度) とは、人間の熱バランスに影響の大きい  
気温 湿度 輻射熱(ふくしゃねつ)  
の、3つを取り入れた温度の指標です。(環境省 熱中症予防サイトより引用)

保健室横の掲示は  
見ましたか?  
朝の8時, 10時,  
12時ごろに小運動場で「あつさ指数」を測っています。



## ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう



6月28日, 29日, 30日, 7月1日には、徳島県に「熱中症警戒アラート」が発令されました。熱中症警戒アラートとは、熱中症の危険性が極めて高いと予想される日に、都道府県ごとに発表されるアラートのことです。海部小では、アラートが出た日は、外や体育館での運動遊びは控え、すずしい室内で過ごすようになっています。

あつさ指数	21℃まで	21~25℃	25~28℃	28~31℃	31℃以上
注意すること					
	ほぼ安全	注意	警戒	嚴重警戒	危険
	熱中症になる危険性は低く、休み時間に水分をとろう。	熱中症の兆候に注意して、休み時間に水分をとろう。	外で遊ぶときは、ぼうしをかぶり、こまめに水分と休けいをとろう。	熱中症の危険性が高いので、外へ行くときはぼうしをかぶって、こまめに水分と休けいをとろう。	外遊び・運動中止!! 教室や図書室などすずしいへやで過ごす。室内でもこまめに水分をとろう。

そと 外にでるときは ぼうしをかぶる

はや はやお あさ 早ね早起き朝ごはん だけ せいかつ きそく正しい生活

ふくそう すずしい服装



すず 涼しい場所 ばしょ い場所 ばしょ でこまめに 休けいをとる

すいぶん こまめに水分をとる のどがかわいていなくてもものむ!

たいちよう → 体調がわるくなったらすぐに ちか おとな し 近くの大人に知らせよう!

↑あつさ指数の目安  
あつさ指数が高くなるほど、熱中症の危険性が高くなります。あつさ指数を確認して、こまめな水分ほきゅうや休けいをこころがけましょう。

- ☆水分ほ給のポイント☆
- こまめに水分ほ給
  - のどがかわく前に水分ほ給
  - 1日あたり1.2ℓの水分ほ給
  - 起床時、入浴前後に水分をほ給
  - 大量に汗をかいたときは塩分もわずれずに

熱中症警戒アラートが発令された日は、朝の8時5分に保健体育委員会が放送でお知らせします。静かにきいてくださいね。(アラートが出ていない日運動場のあつさ指数が31℃を超えた時点で放送をします。)

