

7がっほけんだより

R6.7
芝生小
保健室

暑さの厳しい日が続いています。保健室にも頭痛や腹痛を訴えて来室する人が増えてきました。1学期もあと少しです。体調管理や暑さ対策をして元気に過ごしましょう。

みなさんは暑さ指数(WBGT)を知っていますか？

暑さ指数(WBGT)			
31℃以上	危険		危険な暑さです！外では遊ばません。すずしいところで過ごすようにしよう。
28℃～31℃	厳重警戒		激しい運動はさけて、こまめに休けい・水分補給をしよう。
25℃～28℃	警戒		外にいるときは、できるだけ日かげで過ごすようにしよう。
21℃～25℃	注意		のどがかわいていなくても水分をとろう。
21℃未満	安全		過ごしやすい1日です。こまめに水分をとろう！

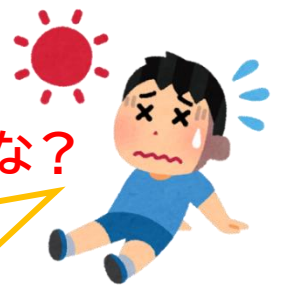
体温よりもっと「体感的に感じる熱の強さ」が暑さ指数です。詳しく知りたい人は、「熱中症予防情報サイト」を見てみてね！保健室の入り口にも今日の暑さ指数を示しているの、確認してみてください！

保護者の方へ

定期健康診断がすべて終了しました。保健調査の記入等ご協力ありがとうございました。異常のあった児童には受診のお知らせを渡していますので、医療機関を受診していただき、結果を学校までご提出ください。よろしくお祈いします。

暑い日が続いています！

熱中症の予防はしっかりできているかな？



熱中症ってなに？
暑さによっておこる体調不良のこと。
(頭痛、腹痛、はき気、めまい、体のだるさ、手足のふるえなど)

熱中症は命に関わります！

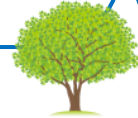


熱中症 予防のポイント！！

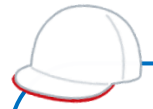
水分補給
活動の前や後など、こまめに水分をとりましょう。水筒には十分な量の水分を入れてきましょう。



休けい
無理をせずに、日陰のすずしい場所でこまめに休けいしながら活動しましょう。



帽子
外に出るときは帽子をかぶりましょう。直射日光を防ぐことで頭の温度の上昇をおさえることができます。



水分補給が大事！といって、甘いジュースや炭酸飲料をゴクゴク飲みすぎてしまうと…
砂糖のとりすぎになってしまいます。

疲れやすい、むし歯になりやすい、太りやすい！
水分補給は、水かお茶を飲むようにしましょう。
運動をするときは、塩分もとれるスポーツ飲料がおすすめです。



プラス

しっかり食事
朝ごはんをしっかり食べよう！

たっぷり睡眠
早めに寝て、1日の疲れをとろう！