

ほけだより 7月

R7. 7. 15
南城市立百名小学校
保健室

あつという間に1学期が終わろうとしています。 <ほけん目標>

もう少しで夏休みですね。夏休みも熱中症に気をつけて

元気にすごしましょう。そして、夏休みは検査や治療のチャンスです。

1学期の健康診断の結果、病院受診を勧められた人は早めに受診しましょう。

2学期に元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

夏を健康にすごそう!

夏休みは治療のチャンス



熱中症の原因は3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなつて、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



保護者の方へ

健康診断の結果、病院受診を勧められた人は夏休み中に受診するようお願い致します。また、健康診断が受けられなかった人には、欠席者検診の案内を配布しています。案内の文書をお読みにになり、直接検査機関または医療機関へ受診お願い致します。ご不明な点は保健室まで問い合わせ下さい。

水分不足

夏はたくさん汗をかから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



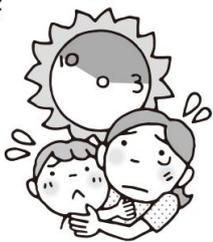
運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

朝はWBGTチェックを!



熱中症リスクが高い日が続きますが、一般的に「午前10時から午後3時は暑いから注意」と言われます。しかし気温だけでなく「暑さ指数 (WBGT)」を確認することが重要です。

WBGTは、気温・湿度・輻射熱 (直射日光などの熱環境) の3つを考慮した熱中症予防が目的の指標で、摂氏度 (°C) で表されますが、気温とは異なります。28°Cを

超えると熱中症リスクが高くなります。特に幼児は大人よりも暑さの影響を受けやすいため、WBGTが高い日は外出を避けると安心。

昔の人は「太陽の位置」で暑さを予測していましたが、今はデータを活用して、より正確に子どもを守れます。WBGTはアプリや天気予報で発表されています。チェックして危険な日は外遊びを控えるなどご活用ください。

