

7月のほけんだより

令和4年7月1日
赤塚小学校
保健室
No.4

今年^{ことし}は、梅雨^{つゆ}明け^あが例年^{れいねん}より早く^{はや}、毎日^{まいにち}暑い日^{あつひ}が続いて^{つづ}います。
学校^{がっこう}では、熱中症^{ねっちゅうしょうがい}計^{けい}で、WBGT^{あつしすう}（暑さ^{そくてい}指数^{しすう}）を測定^{そくてい}しています。
ここ数日^{すうじつ}はWBGTが「31」（運動^{うんどう}禁止^{きんし}レベル）を超え^こ、休み^{やす}時間^{じかん}も外遊び^{そとあそび}ができない日^ひが続いて^{つづ}います。外遊び^{そとあそび}ができないのは残念^{ざんねん}ですが、一人一人^{ひとりひとり}が熱中症^{ねっちゅうしょう}予防^{よぼう}に気^きを付けて、元気^{げんき}に過^すごせるように生活^{せいかつ}しています。



熱中症^{ねっちゅうしょう}予防^{よぼう}のポイント

| | | |
|--|---|---|
| に 日 じょう 常 せい 生 かつ 活 | ポイント① こまめに水分 ^{すいぶん} をとる | ポイント② 食事 ^{しょくじ} をしっかり取る |
| | | |
| | こまめに涼しい場所 ^{すずばしょ} で休憩 ^{きゅうけい} をとり、水分 ^{すいぶん} をとりましょう。 | 朝食 ^{ちようしょく} ・昼食 ^{ちゅうしょく} ・夕食 ^{ゆうしょく} をしっかり食べ、塩分 ^{えんぶん} を補給 ^{ほきゅう} しましょう。 |

| | | |
|-------------------------------------|--|--|
| う 運 どう 動 じ 時 | ポイント① 時間 ^{じかん} を決めて 「休憩 ^{きゅうけい} 」「水分補給 ^{すいぶんほきゅう} 」 | ポイント② 塩分 ^{えんぶん} を補給 ^{ほきゅう} する （長時間 ^{ちようじかん} 運動 ^{うんどう} する場合 ^{ばあい} ） |
| | | |
| | 時間 ^{じかん} を決めて休憩 ^{きゅうけい} をとって体 ^{からだ} を冷やし、こまめに少量 ^{しょうりょう} ずつ水分 ^{すいぶん} をとりましょう。 | スポーツ飲料 ^{いんりょう} にも塩分 ^{えんぶん} は入っています、糖 ^{とう} 分 ^{ぶん} もたくさん入っているため、一度 ^{いちど} にたくさん飲 ^の まないようにしましょう。 |

登下校中の熱中症予防対策について

梅雨明けが発表され、毎日気温の高い日が続いております。登下校の児童の健康状態が心配されますので、高温時の児童の服装等についてお知らせします。

- 熱中症対策のため、マスクをとって登下校するよう学校でも指導しています。ご家庭でも熱中症の危険とともにお子様にお話しいただきますようお願いいたします。
- 強い日差しを避けるため、必ず安全帽をかぶって登下校できますようお願いいたします。
- 服装については、うすくて風通しがよいもの、汗を吸う素材のものが望ましいです。
- 登下校時のみ、ネッククーラーの使用を可とします。校内では使用せず、ランドセルに保管できるようビニル袋等をご準備ください。
- 熱中症対策として、登下校時、交通安全に注意しながら立ち止まっての水分補給を可とします。

こまめな水分補給のために 水筒の準備をお願いします

水筒の準備、毎日ありがとうございます。気温の高い日は、熱中症予防のため、学校でもこまめに水分補給の声かけをしたり、活動場所に持参して水分補給したりしています。水筒については、下記の点についてご注意ください。また、暑い時期は、小さな水筒では足りなくなることもあります。お子様の水分補給の状況を見ながら、十分な量の水筒をご用意いただきたいと思います。

- 水筒の種類・中身について
 - ・水筒の飲み口は、コップタイプやマグタイプなど、どの形状でも構いません。衛生面を考慮し、洗しやすい物をおすすめします。ペットボトルは避けてください。
 - ・水筒の中身は、水またはお茶をご用意ください。夏季は、薄めたスポーツドリンクも可としています。
- 食中毒を防ぐために 気をつけていただきたいこと
 - ・水筒は、その日のうちに必ず持ち帰り、洗って乾燥させてから、翌日使うようにしてください。
 - ・水筒の中身は、次の日に持ち越さないようお願いいたします。
 - ・飲み口や容器の衛生管理に十分注意しましょう。
 - ・水筒の本体、フタ、カバーなどそれぞれに名前を書きましょう。



予備のマスクをご用意ください

最近、保健室や職員室にマスクをもらいに来る児童が多いです。理由を尋ねると、「なくした」「落として汚れた」「ひもが切れた」「汗でびしょびしょ」など様々です。朝に付けてくるマスク以外に、予備用としてマスクを数枚、ランドセルに入れておくようにしてください。学校以外に出かけるときにも、予備用のマスクを持ち歩くことができるような習慣が身に付くと思います。保護者の方からのお声かけをお願いいたします。