

ほげんだより 5月

NO.3 2022.5.27

かわらえしょうがっこうほげんしつ
川上小学校保健室

すべての健康診断が終わりました。健康診断は、病気がないかを調べるのはもちろん、みなさんが自分の体や健康状態について知り、考える大切な機会です。規則正しい生活、バランスのとれた食事、適度な運動で健康な体をつくり、その健康をこの先もずっと守っていけるようにしましょう。



さて、前回のほげんだよりでもお伝えしましたが、暑くなり「熱中症」が心配されます。特に、暑さに慣れていないこの時期から十分な注意が必要です。正しい予防法を知り、暑さに負けない体を作りましょう。



暑さに負けない体を作ろう！



睡眠をたっぷり取る

早寝早起きをし、規則正しい生活をおくりましょう。

ゲームやインターネット、動画サイトは時間を決めて利用しましょう。



こまめに水分をとる

のどが乾く前に、水分をとりましょう。

汗をかいた後は、必ず水分補給をしましょう。



帽子をかぶる

外へ出るときは、必ず帽子をかぶりましょう。



無理をしない

おかしいな、と思ったら無理をせず近くの大人に声をかけましょう。



☆マスクを外すときのやくそく☆

* 気温・湿度の高い中でのマスク着用は、要注意！「暑い」「息苦しい」と感じたら、すぐにマスクを外しましょう。

* 屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクを外してもOK。

* マスクを着用している時は、激しい運動や作業は避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、マスクを外して休憩をしましょう。

* ただし、マスクを外している時は、近くで、向かい合って、話さないようにしましょう。

保護者の方へ

平素より、本校の健康教育に対するご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。また、お忙しい朝の時間帯に、健康観察や体温チェック等の見届けをしてくださってありがとうございます。5月の連休明けは、テレビや新聞等で「5月病」という言葉を多く見聞きし心配をしておりましたが、毎朝元気に登校してくれる姿を見て、安心しているところです。これも、お家の方の日々の声掛けや見届けのおかげです。いつも、本当にありがとうございます。

さて、熱中症が心配される時期になりました。学校では、感染症予防と重ねて、熱中症予防についての声掛けを行っています。気温や湿度が高い日は、休み時間毎に暑さ指数（WBGT）を測定し、熱中症予防の運動指針に基づき、校内放送を行います。今後、「暑さ指数」を基に、活動を制限したり、マスクを外したりしながら、子どもたちが安全に活動できるよう、声掛けや見届けを行っていきます。毎日、水筒の準備をありがとうございます。

熱中症予防の運動指針

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35°C以上	31°C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°C	28~31°C	厳重警戒 (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°C	25~28°C	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°C	21~25°C	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°C未満	21°C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。

* お知らせ *

<塩分チャージについて>

熱中症予防の1つとして、熱中症が心配される環境下における運動や活動を行う前後に「塩分チャージタブレット（カバヤ食品(株)）」で塩分を補給したいと考えています。以下の成分表詳細をご確認の上、塩分チャージでの塩分補給を希望されない場合、又は、味が苦手等で補給することができないお子さんについては、代わりとなる物を学校で準備します。その際は、**三尾74-2313**まで、ご連絡ください。



『塩分チャージタブレット 成分表詳細』

●名称：清涼菓子 ●原材料名：砂糖、ブドウ糖、水飴、食塩、乳糖／クエン酸Na、クエン酸、乳化剤、塩化K、香料、フマル酸Na、着色料（ビタミンB2） ●スポーツドリンク味

<各種健康診断が終わりました>

健康調査票等の記入にご協力いただきありがとうございました。結果は、順次お知らせいたします。お忙しい中恐れいりますが、お子さんを通じて治療勧告書が届いた場合は、可能な限り早めの受診をお願いいたします。