

熱中症に気をつけよう！

今年も猛暑となることが予想されています。気温や湿度が高くなるこの時期は、熱中症のリスクが高まります。運動中だけでなく、登下校中や教室内での活動中も注意が必要です。

熱中症予防には、状況に応じた水分補給が大切です。夏季は水筒を必ず持参し、体育の授業や部活動はもちろん、休み時間にもこまめな水分補給を心掛けましょう。

また、熱中症予防対策の目安としてWBGT(暑さ指数)があります。ご家庭でも天気予報や熱中症警戒アラートを確認し、暑さに応じた服装や休憩、水分補給などの対策をお願いします。



「WBGT (=暑さ指数)」という言葉を知っていますか？ WBGTは、熱中症を予防するための目安です。

「暑い」というと、気温が高いことだと思うかもしれませんが、WBGTは、気温だけでなく、私たちの体や健康に大きく関係する周りの状態(湿度、日射、気流)も考え合わせて作られています。

WBGTが28(厳重警戒)を超えると、熱中症になる人が急に増えるとされています。暑い時期は、「今日のWBGTは、いくつかな?」と、テレビのニュースや天気予報などで確認するようにしましょう。



WBGT 指数と熱中症予防運動方針

WBGT 指数	熱中症予防運動方針
31℃以上	運動は原則中止
28～31℃未満	厳重警戒 (激しい運動は中止)
25～28℃未満	警戒 (積極的に休憩)
21～25℃未満	注意 (積極的に水分補給)
21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)

出典：(公財) 日本スポーツ協会 HP「熱中症予防運動指針」

熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度(軽症)】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらえりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度(中等症)】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度(重症)】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

夏の水分補給 何を選ぶ？



大量発汗
あせびしよびしょ

スポーツドリンク



塩分補給
糖分でエネルギーも補給



日常生活
のんびり

水・麦茶



塩分も糖分も
あまり必要ない時に



体調不良
ぐあいがある

経口補水液

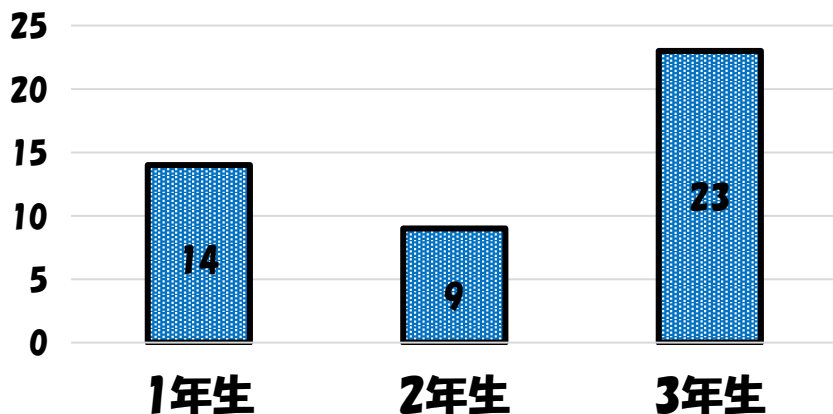


はやい吸収で脱水予防

治療のお知らせをもらった人は、
早めに医療機関を受診しましょう！



むし歯(C)があると指摘された人【人数】



2学期になっても、むし歯を治していない人は、保健室で「個別歯科指導」を行います！早めに医療機関を受診し、治療勧告書を学校までご提出ください。

【個別指導の内容】

・むし歯の治療計画を立てる

・歯みがき指導

昼休みや放課後を利用して

1年生から順番に実施します。



保護者様

今年度の健康診断行事は、2学期に2年生を対象に予定されている“脊柱側弯症検診”を除き、すべて終了いたしました。保健関係の提出物等のご協力ありがとうございました。

治療勧告書につきましては、再検査や治療が必要なお子さんに配付しております。

治療勧告書もらった場合は、比較的時間に余裕のある夏休みを利用して早めに受診をお願いいたします。

既に通院中や受診済みの場合は、再度医療機関へ行っていただく必要はありません。

皮膚のトラブルをふせぐために

虫刺され



肌の露出は減らし、
虫よけ剤も活用

紫外線



日中に外出するときは、
帽子や日傘で対策を

あせも



汗はこまめにふき、
皮膚を清潔に保つ

とびひ



かゆくてもかかない。
患部は洗って清潔に

