

# ほけんだより 7月号

みなみおおえしょうがっこう  
南 大江小学校 保健室



むし暑い日がふえてきて、じめじめとした梅雨の季節がつづいています。気温や湿度の高いこの時期は、体がだるく感じたり、やる気が出にくくなったりすることがあります。また、汗をたくさんかくことで水分がうばわれ、知らないうちに熱中症になってしまふこともあります。のどがかわいていなくても、こまめに水分をとるようにしましょう。しっかり食べて、よく寝て、元気にすごせるように、今月のほけんだよりでは、梅雨から夏に向けての健康づくりについて紹介します。



## 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つかりかけなくなつて、体温の調節がうまくできなくなるよ。まいにち毎日しっかり寝よう。



### 水分不足

夏はたくさん汗をかくから、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

「休み時間は外で遊ばずに、教室で過ごしましょう。」と放送が入ると、みなさんの悲しい声が保健室まで聞こえてきます。外で遊びたい気持ちは痛いほどわかりますが、これは、みなさんが熱中症にならないための大切な「予防」です。

くもりなのに、どうして  
外で遊べないの！？

暑くないのにどうして

プールに入れないの！？

みんなが外で遊べるか、体育の授業ができるかどうかの目安には、「WBGT(暑さ指数)」という数字が使われています。これは、気温だけでなく、日差しの強さや湿気などを合わせて、「熱中症になりやすさ」を表したものです。WBGTが31°Cを超えると、熱中症になる危険がとても高くなるため、外での活動は原則中止になります。

## ～WBGT(暑さ指数)の基準～

WBGT 21～25°C 注意  
こまめに水分補給を  
しましょう。

WBGT 25～28°C 警戒  
激しい運動では30分  
おきに休憩しましょう。

WBGT 28～31°C 厳重警戒  
激しい運動は避け、暑さに  
慣れていない人は運動を  
中止しましょう。

WBGT 31°C～ 危険  
運動中止し、涼しい  
場所で休みましょう。



学校では、運動場と体育館、プールで暑さ指数を測っています。  
器械を見つけたら、そっと見てみてください。水がかかったり、  
強い力が加わると壊れてしまうので、触らないようにしてください。

頭をよくかいていたら

お子様が頻繁に頭をかいたり、かゆみを訴えたりしたら  
から、髪の毛に注目してください。アタマジラミが原因か  
かもしれません。耳の周囲、襟足、頭頂部、髪を束ねた毛  
根部などはアタマジラミの成虫や幼虫、卵が多い場所です。注意して見  
てあげてください。



アタマジラミ  
の駆除

- 2週間ほど大人が洗髪し洗い流す
- 梳き櫛など目の細かい櫛で髪をとかす

アタマジラミは不潔だからうつるもの  
ではありません。頭髪から頭髪へアタマ  
ジラミが移動することで感染します。学校  
での感染拡大防止のため、もし発見した  
らお知らせください。  
予防には、適切な駆除や毎日の洗髪、  
タオルなどの共用を避けるなどが有効です。

